علم الطاقة الروحية



دار مشارق

هند رشدى

علم الطاقة الروحية

تأليف: هند رشدى

دار مشارق

بطاقة فهرسة

بطاقة فهرسة دار الكتب والوثائق القومية

رشدى ، هند
علم الطاقة الروحية ـ تأليف : هند رشدى ـ
الجيزة
دار مشارق للنشر والتوزيع .٢٠١٠
ص: ١٦٨ ـ سم :١٧×٢٤
تدمك ٩٧٨-٩٧٧-٦٣٢٥-٥٦-٢
١ : الطاقة
أ:العنوان ٥٣١,٦
رقم الإيداع : ١٠٨١٦ /٢٠٠٩

دار طيبة للطباعة-الجيزة

الطبعة الأولى ٢٠١٠

دار مشارق للنشر والتوزيع
١٥شارع الفاروق عمر بن الخطاب ـ طالبية- فيصل
ت: ٣٧٧٢٤١٨٠٣ـفاكس ٠٢٣٧٧٨٨١٩٠
م: ٠١٠٥٥٩٣٣١٧ ـ ٠١٢٦٨٧٢٩٠٦
E-Mail:Mshareq@hotmail.com

ما هى الطاقة؟

الطاقة: هي تلك القوة المحركة والفاعلة والمؤثرة في المادة .

المادة: هي أي شيء له أثر .. سواء أدركناه بوعي أو لم ندركه وكل ما يقع تحت دائرة الادراك بالحواس الخمس أو بغيرها وتشمل المشاعر والأخلاق وغيرها.

من نحن .. وما العالم ؟

الكون كله مكون من طاقة Energy ..

الألوان والنغمات والأشعة الكونية وصور التلفزيون والإنسان والجماد والأفكار والمشاعر، وكل ما حولنا يتكون من موجات.

والفرق بين هذه الموجات هو التردد Frequency والسرعة Velocity .

الإنسان طاقات إلكتروكيميائية وإلكترومغناطيسية النشاط.

من قوانين الطاقة

الطاقة لا تفنى ولا تستحدث.

لكل مادة طاقة ... خاصة بها.

مفاهيم عامة

العلاقة بين الطاقة البشرية والكونية علاقة تبادلية

الحصول على الطاقة يختلف عن المحافظة عليها

الطاقة وسيلة وليست غاية.

الطاقة والمادة وجهان لعملة واحدة لا ينفصلان

لا علاقة بين الحضارة والثقافة وبين الطاقة

لا علاقة بين الذكاء وبين قدرات الطاقة البشرية

مفاهيم خاصة

اكتساب مزيد من الطاقة لا يجعلك بالضرورة شخصًا أفضل لكنه يساعدك لتصبح أكثر فعالية.

هنالك عدد غير محدود من الأساليب للحصول على الطاقة

الطاقة البشرية مقدرة طبيعية موجودة في كل شخص.

وقابلة للتطور بالتدريب المناسب.

لا بد من تكريس الوقت والجهد (التطبيق) الكافي للحصول على نتائج أفضل .

تتفاوت سرعة اكتساب الطاقة من شخص لآخر.

مصادر الطاقة

الذات.

الآخرون.

الكون.

أنواع الطاقة

طاقة الجسد (العامل المنفذ).

طاقة النفس (المتأثر والمؤثر – الطاقة المباشرة) .

طاقة العقل (القائد المنظم).

طاقة الروح (الطاقة العميقة).

طاقة الكون (مصدر الطاقة)

وتختلف أنواع الطاقات باختلاف المادة التي تحركها.

ألـوان الطاقـة

هي ألوان الطيف :

الأحمر

البرتقالي

الأصفر

الأخضر

الأزرق

النيلي

البنفسجي للألوان اثر علاجي وطرق علاجية .

كما لها تأثيرات على الجسد والعقل والنفس والروح .

ولها أيضا دلالات على شخصية الانسان .

والأطفال أكثر حساسية للألوان من البالغين .

كيف يتلقى الإنسان طاقته من العـالم الخارجـي

عن طريق الشاكرات (٧ شاكرات).

تقوم بأخذ الطاقة (الخارجية أو الداخلية) وتوزيعها في جسم الانسان.

ولكل شاكرة لون معين يمد الإنسان بنوع معين من أنوا ع الطاقة.

ما يدخل أجسامنا نسميه أشعة، وما يخرج منها نسميه هاله.

الأشعة : تبين إمكانيات الإنسان وأهدافه.

والهاله : تشرح تجاريه الماضية والحاضرة.

الشاكرات Chakras

لكل منها ذبذبة خاصة بها لاستقطاب الطاقة إلى داخل الجسم. وهي :

على شكل دوامات في الهالة البشرية.

مرتبطة بالعمود الفقري.

يتم رؤيتها بالبصر أو بواسطة شاشة كيلنر.

الشاكرات السبع

الشكرة الجذرية

(الطاقة والحيوية الجسدية)

الموقع: العصعص (الورك السفلي).

العنصر: أرضي.

اللون: الأحمر.

هي مصدر: القيم والمعرفة والبقاء والمتعة الجسدية

المميزات:

الايجابية:

قوة الحياة / الاستقرار/ الأمان / الارادة / الولع / النشاط / الجنس / الطموح / حب المعرفة.

السلبية:

العنف / الخوف / الاحباط / عدم الوفاء / الادمان / التسلط / الاختلال العائلي والجنسي / الصداع .

ثانياً : الشكرة الوجودية

(الطاقة الجسدية والابداع العقلي والمتعة والعلاقات العاطفية)

الاسم الاسلامي : شكرة العاطفة.

موقع: أسفل البطن (مركز السرة).

اللون: البرتقالي.

العنصر: النار

هي مصدر: العواطف والطاقات الخلاقة

المميزات:

شبيهة بتلك الخاصة بالشكرة الجذرية.

Oslash&؛ سبب مشاكل تحمل مشاعر الآخرين وحجب الابداع والمشاكل الجنسية والكلوية.

ثالثاً : الشكرة الذاتية

وتسمى بالحزمة الشمسية (قدرات التفكير والشعور)

الاسم الاسلامي : شكرة العقل (اللب: غير القلب)

الموقع: أسفل الحجاب الحاجز.

اللون: أصفر.

العنصر: الماء.

هي مصدر: الفهم الثقافي للوجود الطبيعي للعالم.

المميزات:

الايجابية:

الذكاء/ الانضباط /قوة الشخصية /الثقة في النفس /الاحترام الذاتي والاستيعاب الطبيعي.

السلبية:

الخوف من الفشل / الجبن/ افتقار الثقة في النفس/ الصلابة / العصبية

/ مشاكل في الهضم / التشبت في الراي .

رابعاً : الشكرة القلبية

العلاقات والمشاعر الانسانية

الموقع: وسط الصدر

اللون: الأخضر / الزهري / الذهبي

العنصر: الهواء

هي مصدر: الطاقة العلاجية والرغبات والأحلام الداخلية.

المميزات:

الإيجابية:

الرضى السريع/ الإخلاص /حب الذات والآخرين/ التعاطف/ الشفاء / التكيف / العطاء /النقاء / اللطافة / البراءة/ الشفافية.

السلبية:

الخوف/ الأنانية/ الكراهية/ التسرع/ الطيش/ الاستياء/أمراض القلب وضغط الدم/ الحساسية/ التهاب القصبات الهوائية/ سرعة الغضب/ المكر/ العجب/ القهر.

خامساً : الشكرة الحلقية

مهارات الكلام والسكينة الداخلية والمسؤولية

الاسم الاسلامي : شكرة القوة

الموقع: الحلق والصدر

اللون: الأزرق السماوي

العنصر: الأثير

هي مصدر: أحيانًا الحقيقة وأحيانًا الباطل (تعتمد الأدلة النقلية أكثر من الحقيقية والقلب فيها مغلق

المميزات:

الايجابية:

الخطاب الواضح/ الاخلاص / الاتصال / الاستقلال.

السلبية:

الاتصال غير الواضح/ الثرثرة/ المبالغة / التبعية / اخماد المشاعر/ الميل عن الحق/ التقلّب/ أمراض الحلق (الحنجرة) والفك والفم والغدة الدرقية.

سادساً : الشكرة الجبينية

مركز العينين أو الرؤية (المخاوف والتحمل الفكري والتخيل الذاتي

الموقع: الجبين

اللون: الأزرق النيلي الصافي

العنصر: غير محدد ويغلب عليه النار.

هي مصدر: البصيرة والرؤية والتخيل

المميزات:

الايجابية:

البديهة / الحكمة / الشفاء الروحي / التخاطر / المثالية/ الصدق.

السلبية:

البرودة / الكذب/ عدم الاحساس / البخل/ عدم المثالية/ مشاكل الابصار/ الصداع / صعوبة التخطيط للمستقبل.

سابعاً : الشكرة التاجية

مركز الرأس أو الروح (الحدس والقدرات الروحية

الاسم الاسلامي : شكرة النور

الموقع: المنطقة الناعمة في منتصف الرأس

اللون: البنفسجي (الارجواني)

العنصر: غير محدد

هي مصدر: الروحانية مع الكل

المميزات:

الايجابية:

الروحانية / الخدمة / الاخلاص والتفاني / السلام / الجمال

السلبية:

اليأس / الـ "أنا" / الادمان / الصرع / تشوه نظام المناعة والجهاز العصبي / السرطان / تشوه العظام / الصداع / الاحباط / القصور في الفهم .

حفظ وصيانة الشكرات وبناء الطاقة

العبادات (النية / الصلاة / الذكر / الصيام / الدعاء / الرقية / الأخلاق الحميدة وغيرها .)

التنفس من الأعلى إلى الأسفل .

التخيل (للشاكرات واحدة واحدة) والتأمل .

التأكيدات المعالجات الداخلية للمعلومات .

تحركات جسمانية (الرياضة / الاسترخاء / التعرض لأشعة الشمس/ استنشاق الهواء النقي.)

الغذاء الصحي الطبيعي المتوازن (الماء / الفواكه / الخضار / الحد الكافي من البروتينات والنشويات/ التخفيف من المنبهات ومسكنات الألم والسكريات واللحوم ... الخ.)

الهالة البشرية (Aura)

مجال الطاقة المحيط بالجسم نتيجة اشعاع الطاقة البشرية .

على شكل اشعاعات ضوئية أو فقاعات من النور والألوان المتداخلة تحيط

بالجسم كل لون يمثل اتجاهًا نفسيًا معينًا (المشاعر والافكار)

الأحمر (القوة / الانفعال / الارادة)

البرتقالي (الدفء / التفكير / الابداع / الزهو)

الأصفر (النشاط الفكري / التفاؤل/ الغيرة)

الأخضر (الصلاح/ الايمان/ العواطف / الراحة / الشفاء)

الأزرق (الهدوء / السكينة / الاستعداد للكآبة)

البنفسجي (الأفكار الروحانية)

الأسود (الكمال/ ذروة الأخلاق/ الحكمة)

الزهري (الحب / الحنان / الرأفة)

الأبيض (النقاء / الصفاء)

الرمادي (المرض)

البني (عدم الاستقرار / التشتت / التفكير المادي والسلبي)

كيف ترى الهالة

تختلف هالة كل شخص عن الآخر من حيث مثولها للعيان .

الأطفال حتى عمر (٥) سنوات بإمكانهم رؤية الهالات البشرية بوضوح تام.

يمكن تمييز الغلاف المغشي أو الهالة بعد التدريب (الأصابع / المرآة) وبسرعة (خلال دقيقة).

الاسترخاء والتخيل والاعتقاد (الثقة) والتمتع يساعد على رؤية الهالة.

يُحافظ على الهالة بنفس الطريقة التي يُحافظ بها على الطاقة.

استخدام الطاقـات في الحيـاة

في الاتصال الإنساني

تدفق الطاقة من شخص لآخر بحثًا عن التوازن

وجيه الطاقة السلبية إلى النفس أو الآخرين

و إلى مناطق لا علاقة لها بالمشكلة (الهروب)

لطاقات السلبية لها أهمية أيضا (الحزن / الغضب / الخوف)

المتوازن هو الذي يطلق طاقاته إيجابيًا

العلاج بالطاقة البشرية

التخلص من التوتر والضغوط النفسية

علاج الألم

علاج الأمراض

العلاج بالألوان

الحماية من الطاقات السلبية

الأذكار والتحصينات

علاج النفس من خلال علاج القلب وآفاته والتدرج في مراتب النفس السبعة وتحويل الصفات.

المصالحة مع الذات

التسامح مع الماضي

التعبير عن الذات

المرح والانطلاق والاسترخاء

التخلص من الطاقات السلبية

الذكر والدعاء

الطبيعة الخضراء (الأشجار)

الماء (الشلالات)

النار وغيرها

استقبال الطاقات الايجابية

التفاؤل (توقع الأفضل)

بناء مستقبل ايجابي

تقدير الذات وحبها (بما لا يتنافى مع التواضع والأنانية)

الاعتراف بالرغبات والعيوب

الأخلاق الحميدة (الحب / الاعتذار / الشكر / الصبر / الوفاء بالوعد / العطاء بدون توقع المقابل ... الخ)

الطاقة الروحية

الطاقة الروحية: هل هي طاقة فيزولوجية أم كهرومغناطيسية أم هبة إلهية ؟

الروح طاقة هائلة جداً لم يصل مخلوق لمكنون سرها وهي محاطة بهالة تشع منها تتلون بالوان مختلفة وتتفاوت على حسب صاحبها

الطاقة الحيوية تزداد نورانيتها وإشعاعها بزيادة إيمان العبد وقربه من ربه كلما كان العبد مؤمنا خاشعاً عابداً لربه مجتهداً بالليل والنهار زادت طاقته وبذلك تحصنه هذه الطاقة من الجن حيث أنهم لايستطيعون الإقتراب منه لأن طاقته تحرقهم فلا يستطيعون الوصول إليه..

فهى قوة كامنة فى الجسم تجعلك تفعل ما لم يكن فى الحسبان تجعلك تفعل اشياء خارقة لقوانين الطبيعة ولا يعرف عنها الكثير من الناس تستخدم فى المواقف الحرجة مثل المرأة التى سقط ابنها من الجبل وقفزت لتنقذه امسكته وطارت به الى اعلى الجبل مجددا ولكن لم تصدق ما حدث فهو شئ لا يصدق خوفها كان دافعا قويا لتخرج من قوتها الكامنة قوة كافية لتجعلها تطير وهناك مثلا اخر كانت هناك سيدة تأتى بأكل لطفلها الرضيع وكانوا فى حديقة حيوانات فجأة ظهر دب و كان سيأكل طفلها فكان ايضا هنا خوفها دافعا كافيا لتتعارك مع الدب وتقتله بيدها العاريتين وهذه حقيقة فعلا ولها شهود عيان اذا نستنتج شيئا انه ما ينقصنا هو شيئا واحدا وهو الدافع الكافى ليجعلنا نستخدم قوانا الخارقة

ويوجد أناس يستخدمون القليل منها مثلا يجعل جسده ساخنا فى الشتاء و باردا فى الصيف وايضا منهم من يتحكمون فى مناعة جسدهم ليجعلوا عملية شفائهم اسرع او ابطئ وهناك من يعالجون الناس بالطاقة والذى تم اكتشافه مؤخرا هو ان الصلاة فى وقتها يشحن لك طاقتك الروحية فى الصلوات الخمس فما ينقصنا هو ايماننا بالله ونقدسه فى سماواته العلا لانه يستحق هذا جزاء ما فعله وما يفعل وما سيفعله لاجلنا (نصيحة) اذا تقربنا لربنا اكثر انفعنا اكثر بما علمنا

وليس من الغريب إذاً أن تكون طاقة الأنبياء والأولياء عالية جداً وتكون لهم قدرات لا نملكها نحن..

طاقة المحبين..

استطاع العلماء أن يصوروا الطاقة أو الهالات المحيطة بالجسم ولا حظوا أن هذه الطاقة تزداد عند جلوس المحب قرب حبيبه

نلاحظ أن من يجلس بجانبنا ولو لم نكن على معرفة به فله معزة بداخلنا ولو لفترة ذلك الجلوس فلو قام من محله وجاء غيره ليجلس فلن نرضى بذلك.. أنا أرى ان الجلوس المتقارب يؤدي إلى اختلاط الهالات ولو بجزء قليل منها وذلك يؤدي لتآلفنا

للطاقة مسارات خاصة بالجسم نستطيع تحريكها والعمل على زيادتها بتمارين خاصة سأذكرها إن لاقى الموضوع إعجابكم

نلاحظ أننا عندما ندعي الخالق فنحن نرفع ايدينا بباطنها وذلك لحديث الرسول " إذا سالتم الله فاسألوه ببطون أكفكم لا بظهورها"

فبطون الأيدي تعمل على جذب واستقبال عناصر الطاقة والأنوار القدسية من السماء او بيت الله الحرام بمكة

يلاحظ ان لماء زمزم قدرات عجيبة في الشفاء من عديد من الأمراض

وماذلك إلا لأن جبريل عليه السلام ضرب تلك البقعة بجناحه ثم حفرها إبراهيم نبي الله وتعاقبت عليه الأنبياء فمن الطبيعي أن تكون طاقته عالية وله القدرة على كل ذلك

وكلما زادت طاقة الإنسان ازدادت قدراته العجيبة وإمكانياته الخارقة ..

ومن مثل هذه القدرات

الجلاء السمعي والبصري والشمي

وهي إمكانية سمع أشخاص أو رؤيتهم أو شم روائح بعيدة عنك

وأيضاً امكانية استقصاء الأثر وجلب ماهو بعيد والتنويم المغناطيسي وإمكانية التأثير على العقل وتحويل المواد

توصل العلماء إلى أربع علوم تبحث في طاقة الروح وأسموها وأسموها الباراسيكولوجي Parapsychology أي علم النفس الخارجية واعتقدوا إن هذا الاسم غير مناسب لهذا العلوم ومازالوا يبحثون للان عن اسم مناسب والعلوم التي تبحث في طاقة الروح هي :

١ – الرؤيا.

٢ – التخاطر.

٣ - الاستبصار.

٤ – الحاسة المغناطيسية.

٥ – التنويم المغناطيسي.

وإذا كان العالم اليوناني ارسطوطاليس قد سمى طاقة الروح ميتافيزيقاMetaFisica

أي ما وراء الطبيعة وذلك لان الروح تحلق في الأفق الأعلى تخترق الحواجز الطبيعية المعروفة والملموسة ولكن في القرن العشرين والذي كان قرناً مادياً يركز على العلوم المادية فسمى العلوم غير المادية بالعلوم الإنسانية من أدب واجتماع وعلم النفس أما العلوم المادية فقسمها إلى

شقين: الشق الأول هو العلوم البحتة من الرياضيات وفيزياء وكيمياء وعلم الأحياء والشق الثاني هو العلوم التطبيقية من طب وهندسة وصيدلية وزراعة.

واصبح علم طاقة الروح مرتعاً للمشعوذين والدجالين الذين خلطوا ما يشعرون به من طاقة روحية بالكذب من اجل الشهرة والتكسب فأصبحت نسبة الصدق إلي الكذب ١ – ٥ ٪ صدق في احسن الأحوال أي ٩٥ – ٩٩ ٪ كذب.

وأصبحت اصطلاح ميتافيزيقا (علم ما وراء الطبيعية) مرادفاً للخرافة وشاع استعمال مصطلح (أمر ميتا فيزيقي) بمعني أمر خرافي وانتشرت العلمانية المادية واعتبر الدين ميتافيزيقا أي نوع من الخرافة مع أن العلم يجب أن يشمل: العلوم المادية والعلوم الروحية ؛ وبما أن العلوم الروحية ضعيفة (قليلة) وتلوثت بالخرافة وحيث أن العلوم المادية دحضت الجانب الخرافي من العلوم الروحية فأصبحت العلمانية تقتصر على العلوم المادية فقط ؛ وأصبح كل ما هو غير مادي فهو خرافي ومنافي للعلم وسمي ميتا فيزيقي أي خرافي .

مع أن المقصود باصطلاح ما وراء الطبيعة (ميتافيزيقا) أي ما وراء المحسوس من الطبيعة مع أن الروح من الطبيعة ولكنها الجانب غير المحسوس من الطبيعة.

ولكن نظرية اينشتاين التي تقول: مجموع المادة والطاقة في الكون ثابت وان المادة لا تفني ولا تستحدث ولكنها تتحول من صور إلي أخرى فتتحول الطاقة إلي مادة عند نمو النبات عن طريق التمثيل الضوئي (الكلوروفيلي) فيأخذ النبات ضوء الشمس مع ثاني أكسيد الكربون والماء ويحوله إلي سكر .

ثم يأكل الإنسان أو الحيوان هذا السكر ويحوله إلي طاقة حرارية. أو قد

يتعقد هذا السكر ويتحول إلي نشا ثم يتعقد اكثر ليتحول فيحرق الإنسان الخشب ويحوله إلي طاقة حرارية.

والطاقة أسرع من المادة بدرجة لا مجال للمقارنة فنرى كيف - . البوصلة للقطبين الشمالي والجنوبي بلمح البصر. وفي القران الكريم قصة سيدنا سليمان

عليه السلام كيف قال انه سوف يحضر عرش بلقيس ملكة سبأ " قبل إن يرتد إليك طرفك " وهذا دليل على أنه سوف يحضره روحياً كالبوصلة تماماً والروح من المادة والمادة من الروح فيكون بالإمكان إحضاره مادياً.

وفي القران الكريم " خلقنا الإنسان من " طين " والطين مادة

" وخلقنا الجان من مارد من " نار " والنار طاقة

" وخلقنا الملائكة من " نور " والنور طاقة

تتحول الطاقة الروحية إلي مادة فنرى كيف تتحول أفكار وأحلام (طاقة) رجال الأعمال إلي مصانع وناطحات سحاب (مادة) وكيف تتحول خطط قادة الجيوش (طاقة) إلى نصر أو هزيمة حسب تلك الخطط إذا كانت إيجابية تؤدي للنصر وإذا كانت طاقة سلبية تؤدى للهزيمة والهدم.

لقد سُمِي علم النفس الخارجية (البارا سيكولوجي) (Para-Psychology) والذي يقابل علم النفس الداخلية العادي لأن التفاعلات الحيوية تنطلق من جسم الإنسان إلى نفسه (علم النفس) ثم تنطلق للخارج لتتصل بالذكاء المطلق كما يسميه العلماء الغربيون المحدثون (العلمانيون) أو بالله تعالى مدبر هذا الكون كما نسميه نحن المسلمون كما أنزل على نبينا محمد بن عبد الله رسول الله إلى العالمين والذي بلغ الرسالة الإلهية عن طريق الملاك جبريل عليه السلام بواسطة الإيحاء أو الوحي الإلهي.

وكذلك الأديان السماوية الأخرى كالمسيحية واليهودية التي تؤمن

بالله تعالى مدبر هذا الكون.

إن التدين أو الاتصال بالذكاء المطلق أو الاتصال بالله تعالى فطرة إنسانية فطر الله عليها جميع خلقه ونرى القبائل البدائية في أفريقيا والتي لم تمتد إليها يد الحضارة البشرية نراها ترقص وتدق الطبول وتنفخ في قرون الحيوانات الفارغة لتعزف الموسيقى التي تطرد الأرواح الشريرة وتؤمن أيمانا راسخاً بالمنفعة أو الضرر اللتان من الممكن إن يحدثا لها عن طريق الأرواح وليس عن طريق مادي مباشر.

إن حضارة القرن العشرين كانت حضارة مادية بحتة خالية من الروح مع أن الروح من المادة والمادة من الروح (الطاقة)، فأصيب الناس بالملل والسام من الحياة مع توفر كل مقوماتها المادية لهم وإذا استمر الغرب (قائد الحضارة المادية) في هذه الطريق فانه يقود نفسه وجزء كبير من البشرية التي تقلده إلى انتحار جماعي كانتحار الحيتان الجماعي الذي حدث في استراليا في الربع الأخير من القرن العشرين.

إن الفراغ الروحي الذي يعيش فيه الغرب (ومقلدوه) فراغ هادم ومهلك للمصابين به وهو نوع من الهدم الذاتي الحضاري .

لقد غرقت أوروبا في حروب أهلية دينية اكثر من قرنين من الزمان بعد ظهور حركة الإصلاح الديني في القرن السادس عشر فتعددت فيها المذاهب من كاثوليك إلى بروتستانت إلى انجليكان وغيرهم الكثير من المذاهب المسيحية التي ظهرت في القرن السادس عشر وأخذت تكفر بعضها بعضاً وتحارب بعضها البعض وتهلك هذه الحروب الدينية ملايين الضحايا.

وتحدي اكبر مفكري العلمانية المادية فولتير (فرنسا) في القرن الثامن عشر تحدى الدين وقال: سوف يكون مكان الكتاب المقدس المتاحف فقط. وتحولت أوروبا من الحروب الدينية (التكفير) إلى إلغاء الدين والاتجاه إلى العلمانية فأصيبت بالخواء الروحي.

الحاسّة المغناطيسية

عندما درس العلماء هجرة الطيور التي تهاجر من شمال أوروبا إلى جنوبها والى جنوب وشرق البحر الأبيض المتوسط (المنطقة العربية) وترجع إلى أعشاشها في شمال أوروبا وسيبريه دهشوا كيف أنها لا تضل الطريق التي تمتد لآلاف الأميال وحاولوا تغير بعض العلامات في طريقها ووضعوا علامات جديد ة ولكنها لم تكن تضل الطريق، وأخيراً فكروا بالمغناطيس ووضعوا خرائط مغناطيسية لطريق الطيور وغيروا في الخريطة المغناطيسية بان وضعوا مؤثرات مغناطيسية اصطناعية في طريق الطيور فضلّت الطريق وتاهت واكتشفوا بذلك أن الطيور تهتدي إلى طريقها بواسطة الحاسة المغناطيسية.

والحاسة المغناطيسية موجودة في الحيوانات (بما فيها الطيور) بطريقة فطرية ولكنها في الإنسان شوشت بعض الشيء بسبب كثرة المعارف التي اصبح يلم بها والسلوكيات التي اصبح يسلكها بفعل الحضارة والتقدم الذي وصل إليه إلا إنها لا زالت موجودة في الإنسان بصورة ضعيفة أو أثرية.

فانك إذا ذهبت لزيارة صديق في إحدى المدن المكتظة مرةً فانك في المرة التالية إذا لم يتدخل عقلك الواعي (الذي يهدم الحاسة المغناطيسية) فسوف تهتدي لبيت صاحبك بطريقة تلقائية بدون أن تدري عن طريق الحاسة المغناطيسية.

إن الحاسة المغناطيسية في الحيوان قوية وأصيلة واليكم هذه الحكاية التراثية التي حدثت في القرية في بداية القرن العشرين.

التخاطر ومغناطيسية الأرض

في عام ١٩٦٧ اكتشف عالم أحياء روسي ظاهرة غريبة مفادها أن الجراثيم والخلايا الحية تتصل مع بعضها (بطريقة لاسلكية)، فقد كان الدكتور كازانتشيف يجري تجارب معملية على بعض الجراثيم الخطرة. وفي إحدى التجارب وضع طبقين زجاجيين يضمان خلايا حية بقرب بعضهما البعض ثم أدخل جرثومة فتاكة في الطبق الأول ليقارن النتيجة مع الطبق الثاني.. وبالفعل ماتت الخلايا في الطبق الأول ولكن الغريب أن الخلايا في الطبق الثاني أصيبت لاحقا بنفس المرض - رغم أنها لم تتعرض للجراثيم!!

في البداية ظن أن هناك تلوثاما وصل إلى العينة السليمة فكرر التجربة عدة مرات - ولكنه كان دائما يصل لنفس النتيجة، وبين عامي ١٩٦٥و ١٩٨٥جرب أنواعاً مختلفة من الأطباق والسموم والفيروسات والإشعاعات حتى اصبح على قناعة بقدرة الخلايا على الاتصال ببعضها بلا وسيط مادي..

و كان كازانتشيف قد شك منذ البداية بلعب مغناطيسية الأرض دور الوسيط بين الخلايا فوجود وسط ما مطلب بديهي لانتقال أي تموجات فيزيائية؛ فالصوت ينتقل من خلال الهواء و الاتصال الراديو من خلال تموجات الأثير، و بنفس الطريقة يفترض أن تتم الاتصالات المبهمة بين الأحياء من خلال مغناطيسية الأرض و لإثبات هذه الفرضية ابتكر كازانتشيف (غرفة العزل المغناطيسي) و وضع فيها احد الطبقين و وضع الطبق الثاني خارجها. اختفى التأثير المتبادل بين الطرفين — أو قل بما يتناسب و قوة العزل المغناطيسي !!

وفي نفس الوقت تقريبا لثبت خبير في أجهزة كشف الكذب ظاهرة مشابهة — و لكن في النباتات في هذه المرة.

ففي عام ١٩٩٦ ، فكر كيليف باستر بقياس المقاومة الكهربائية في أوراق نباتات الظل (بواسطة جهاز كشف الكذب). و كانت مجرد فكرة عابرة، و لكنه فوجيء بظهور ذبذبات ناعمة و رتيبة حين بدأ يسقيها بالماء.

و على الفور تذكر أن هذا النوع من الذبذبات يظهر لدى الإنسان لدى شعوره بالرضا و الاطمئنان...

ثم خطر له أن يفعل العكس فأخرج ولاعة السجائر و قربها من إحدى الأوراق. و ما أن أشعل النار حتى رسم الجهاز إشارات اضطراب في خلايا النبتة. هاتان التجريتان أثبتتا أن جميع الكائنات الحية تستعمل المغناطيسية الأرضية كوسيط لتبادل المشاعر و نقل المعلومات، فجميع الأحياء تغرق في بحر هائل من مغناطيسية الأرض و ما يصلها من الكون... و جميع الأحياء تتأثر بهذا المحيط و تستعمله بوعي (أو بلا وعي منها) ؛ فالطيور مثلا أثناء هجرتها تملك إحساسا قويا بحقول الأرض المغناطيسية و تستخدمها كبوصلة ، و تستعمل الأسماك و الحيتان نفس الحاسة لتحديد اتجاهها داخل المحيط ، كما تستعين بها الحيوانات الأليفة للعودة إلى منازلها من مسافات بعيدة !!!

أما لدى الإنسان فرغم أن هذه الحاسة ضامرة بعض الشيء إلا أنها قد تفسر لديه حوادث الإحساس الخارق للعادة... فالتخاطر، و توارد الأفكار، و التأثير عن بعد، جميعها مشاعر غامضة، و طالما ثبت أن الخلايا الحية قد تنتقل عبر مغناطيسية الأرض (كما ينتقل الصوت عبر الأثير) فما المانع من حدوث نفس الشيء بين ذهنين يفكران في الأمر ذاته !!!؟ تتصل ببعضها عن بعد.

نسمع هنا وهناك عن حالات لاشخاص يمتلكون ذبذبات كهرومغناطيسية في اجسادهم وعلى الاغلب في اياديهم فيكونون اطباء بحكم هذه الطاقة لاستخدامها في علاج الامراض.. ويتقاطر الناس عليهم

علهم يجدون ما يسكن آلامهم.. وفعلا يجدونها بتحسسهم لحرارة ملمس ايدي الاستشفائيين الذين لا يمتلكون اي شهادة تخصصية في الطب او في العلوم المتقدمة..

ولكن مع مرور الزمن لا نسمع عنهم اي شيء.. كذلك نسمع عن حالات اخرى موجودة في الهند او في الصين عن اشخاص يجرون جراحات طبية دون تخدير والم ودون ان يستخدم المبضع لاجراء العملية فقط اصابع ماهرة تدخل الجسم وتعرف العلة وتشخصها وتخرج دماء فاسدة ويشفى المريض من امراضه وينتهي الالم.. ايضا نعرف من خلال متابعتنا بشكل خاص للهنود انهم يضربون عن الطعام فترة طويلة دون ان يتعرضوا الى مضاعفات في جفاف الجسد وعطب بعض اجهزة الجسم ويعيشون بشكل طبيعي دون الحاجة للطعام الذي هو وسيلة لديمومة حياة الجسد.. كما نلاحظ بعضهم يمشون على لوح مسامير او ينامون عليها دون ان يتألموا او يتأذى الجسد بأي جرح او ثقب يحصل..

عديدة هي الحالات التي نسمعها ونقرأها ونراها، واغلب هذه الحالات تتوقف عند حد معين ولاتتطور في قدراتها بل تنضب في وقت معين.. ربما هي حالة فيزولوجية مؤقتة تمتزج بكهربائية الشرايين وذبذبات الجسد لتصل الى الفعل والتأثير ولكن ادامتها تتوقف على الشخص نفسه.. وكل هذه الحالات تعتبر فريدة من نوعها ويسميها العلم حالات فيزولوجية وكهرومغناطيسية وهي نادرة وخاصة..اما ما نريد التحدث عنه.. فهو الطاقة الروحية.. التي تختلف تماما عن الطاقة الجسدية وما وراءها التي تنضب سريعا بفعل الاستخدام المفرط لها دون ان يمدها الانسان بطاقة اكثر فاعلية وتدوم لنهاية العمر.

والطاقة الروحية لا تستخدم للمباهاة والظهور والزينة ولاثارة الاعجاب والدهشة لدى الاخرين.. فالذي يتعرف على الروح عن كثب ويعرف

اسرارها ويسبر اغوارها يعرف انها خاصة وليست نابعة من الجسد وذبذباته وهي نور من السماء يخص بها المولى عز وجل بعض عباده المخلصين والمؤمنين والطيبين من الناس..

هذا النور او الطاقة كما يقول عنها العلم تصل هؤلاء للخلاص من الجسد الفاني لترتفع الروح الى الاعالي عن طريق حالات المكاشفة والاتصال التي عرفها المتصوفون والعاشقون للواحد الاحد..

والطاقة الحقيقية هي ليست القوة والصحة وسلامة العقل والجسد.. بل تتعدى الجانب الفيزولوجي والفسلجي والكهرومغناطيسي.. فالامراض والاوجاع والالام تتلاشى تماما من الجسد ويتم تذليل الهموم والمشاكل والاحزان ولا يهتم صاحبها بالطعام والشراب حتى لو لم يأكل فهي تديم حياته حتى يكتب له الله عز وجل الموت.. كما يكون من يمتلكها ذا تركيز عال حاضر الذهن ومتقداً نشطاً حيوياً سريع الحركة حتى لو كان في السبعين من عمره.. اضافة الى ان الوجه والجسد يكتسي بجمال خاص وحيوية وتتوقف خلايا جسده عن الكبر والشيخوخة والترهل.

علماء وخبراء ودراسات وبحوث علمية وطبية ومختبرية يبحثون عن وجود مثل هذه الطاقة في الاجساد البشرية وكيفية استخدامها وماهيتها، وكيف تتكون وهل تستهلك وهل تتلاشى مع طرح الالاف من الاراء والافكار والاسئلة التي يريدون بها معرفة ماهيتها ويحاولون التجريب والاستنساخ من خلال تجاربهم العلمية والطبية والسريرية على بعض الاجساد والعقول.. وتعرفوا من خلال بحثهم الدائم على سحرة ودجالين وروحانيين استخدموا الشعوذة والدجل والجن في اعمالهم البهلوانية ليخادعوا بها الناس لأجل المال والشهرة والاعمال المثيرة.

وظل العلماء حائرين.. من اين للانسان مثل هذه الطاقة وكيف يمكن انتاجها ؟ والاستفادة منها في اعمال كبرى قد تنفع البشرية او تضرها وقد

عملوا في السنوات الاخيرة على استنساخ الجسد ليتعرفوا على امكانية الروح وطاقتها وكيف تتعامل مع الجسم وكيفية استخلاصها للاستفادة منها.

كما حاولوا التعرف على تواجدها.. فهل هي في العقل ام الجسد ام القلب ام في الدماغ ام هي فقط النسخة غير المرئية للانسان تخرج منه عند الموت، وهل هي شبيه لشخص الانسان وسلوكه وعقله و و و.....

وفي كل مرة يخفق العلماء في افكارهم وتجاربهم رغم توافر مستلزمات البحث والتقنيات ووجود المختبرات وتبرع بعض الناس للتجارب..

الحقيقة انهم يحاولون تفريغ الطاقة من محتواها الروحي والحسي والفكري..

حتى علم الباراسايكولوجي الذي يؤمن بالطاقات الادراكية والشعورية والبصرية لم يتعرف على ماهية الطاقة.. فتارة يعتبرها حاسة سابعة وثامنة وربما عاشرة ويحيلها الى قدرات الانسان الذهنية والمعرفية والفكرية ولم يتوصل الى ماهيتها بعد..

وما زال العلم في دوامة البحث عن مخرج للفهم والدراسة والبحث.. ولكن من يقرأ ويبحث ويتمعن في قراءات الاولين عن الاولياء الصالحين والمؤمنين وجماعة المتصوفين سيتعرف الى هذه الطاقة.. فهي متجلية في ارواحهم وسلوكهم وافكارهم.. وجندوها في تجلياتهم وعشقهم للمحبوب سبحانه وتعالى حتى ان ابن عربي شيخ المتصوفين وجماعة من الشيوخ والمريدين كانوا في يوم يقيمون صلاة الليل ولم يكن لهم في ذلك الوقت نور للاضاءة وبسبب التجلي والخشوع والمكاشفة والاحوال والاتصال كما هي مفرداتهم الصوفية المعروفة شعت من اجسادهم انوار تلألأت وملأت المكان ضياء فازدادوا رهبة وخشوعا حتى انهم بكوا كثيرا وارتجفوا لما رأوه.. وخر بعضهم مغشيا عليه من التجلي والعشق والدهشة علموا حينئذ ان لديهم نورا من

الله وانها طاقة روحية يستطيعون استخدامها فيما يشاؤون.. وهي ما تغنيهم عن الحياة والعيش والمال والسلطة فهي عندهم الكنوز الحقيقية ويكتفون بالخشوع والاختلاء بالحبيب.. ومن خلالها ترى بعضهم في مكان وروحه في مكان اخر لانجاز بعض الامور الصالحة للاخرين، وبعضهم يكون في الصحراء دون طعام او ماء ومع ذلك يضرب الارض فيخرج منها نبعا صافيا للشرب وفي اماكن قاحلة جدباء خالية من الحياة ترى الشخص المؤمن يطلب من الله عز وجل ان يطعمه من الارض فيكون تحت يديه ما لذ وطاب.. وبعضهم يمشي على الارض وبعضهم تطوى له الارض والزمان والمكان باذن الله تعالى.. كما تقرأ في التاريخ عن اشخاص يتيهون في الصحراء لاجل حضور دفن رجل صالح احتاج لشخص طيب مؤمن يؤمن دفنته، وهي تحصل باذن الله تعالى.

وهذه الطاقة لا تستخدم لاجل الاحتياجات الدنيوية فهذا ما يستنكرونه فالحياة ليست مقصدهم بل ان وجودهم في حضرة رب العرش العظيم هو ما يصبون اليه... وهم قادرون على عمليات المخاطبات الروحية عن بعد اميال ومدن او تكون لديهم مكاشفة وبصيرة يتعرفون فيها على بعض المعارف والعلوم ويعرفون الغيبيات والحال والاحوال والمستقبل لكنهم لا يأبهون لكل ذلك، المهم ان توصلهم هذه الطاقة والروح الى معرفة محبوبهم وليكونوا في حضرته ليتجلى لقلوبهم بنوره وهذا ما يعيشون لاجله.. وتبقى المشروعية في استخدام مثل هذه الطاقة لمن تتواجد عنده.. فهي لا تمتلك الجسد عبثا دون مجاهدة ودونما ايمان واختبارات من المولى عز وجل.. فحتى يمكننا الحصول على مثل هذه الطاقة وثباتها علينا ان نحمل قلبا طيبا وايمانا ويقينا ثابتا بديننا.

حكاية الحمارة والبئر

إن القمح كان (ولا زال) أهم مادة غذائية للناس وكان الفلاحون يحرثون الأرض بالفدان (الحيوان) ويبذرون الحبوب ويحرثون الأرض مرة أخرى وينمو القمح ويكبر ثم تتكون السنابل وتيبس السنابل المحتوية على الحبوب فيحصدون النباتات الجافة بالمنجل، وينقلون النبات المحصودة إلى البيادر (الجرن) وهو مكان فسيح ممهد على أطراف القرية ويقومون بدراسة القش بالحيوانات التي تجر لوحاً من الخشب إلى إن يتقطع القش ويتنعم ثم يعملونه في كومة ويقومون بتذريته بالمذراة وهي قطعة خشب في نهايتها أربع أصابع خشبية ويرفعون القش المدروس (أي المكسر) في الهواء فيفصلون التبن عن الحب،

ويجمعون الحبوب في كومة والقش في كومة وينقلونه إلى البيوت بواسطة الحمير،

ويضعون حبوب القمح في الخوابي للاستهلاك والباقي يخبئونه في آبار ويغلقون باب البئر ويخفونه جيداً كي لا يهتدي عليه اللصوص.

وفي الشتاء يفتحون البئر ويأخذون منه القمح ليستهلكونه عندما ينضب القمح الذي داخل البيت في الخوابي.

وفي إحدى المرات عندما نضب القمح الذي في الخوابي في الشتاء وأراد الفلاحون إن يحضروا القمح من البئر لم يهتدوا إلى باب البئر لأنهم كانوا قد أخفوه جيداً خوفاً عليه من اللصوص كما ذكر آنفاً، وجلسوا يومين وهم يحفرون الأرض بالفأس ولم يفلحوا في الاهتداء إلى باب البئر،

فمر عليهم رجل عجوز وسألهم:

أين الحمارة التي كانت ترجد (تنقل) من البيادر إلى البئر؟

فأخذها وقال أعطوني كيس قمح على حمارة أخرى، واخذ الحمارتان وكيس القمح إلى مكان البيادر وحمّل كيس القمح على حمارة الرجادة

(الناقلة السابقة) وتركها فوقفت عند مكان في القرية وقال لهم العجوز: احفروا هنا، وبالفعل حفروا في المكان فوجدوا باب البئر.

انتهت الحكاية

لقد عرفت الحمارة باب البئر بالحاسة المغناطيسية،

لم يكن عند الحمارة مساحين ولا خرائط ولا قياسين للمسافات،

لقد عرفت الحمارة المكان بدقة متناهية بواسطة الخريطة المغناطيسية الموجودة في حاستها المغناطيسية الدقيقة والتي نسبة الخطأ فيها صفر٪ بينما نسبة الخطأ لدى المساحين واحد بالألف على الأقل .

عندما يسمع الناس قصة كهذه يتفوق فيها الحمار على الإنسان يقولون:

ما ... حمار ... إلا ... بني آدم (بالفصحى لا يوجد حمار غير الإنسان) لان الإنسان ضعفت حاسته المغناطيسية بفعل الحضارة.

يوجد قصص كثيرة عن الحاسة المغناطيسية كيف أن أحدهم أراد أن يتخلص من قطة فوضعها في كيس (شوال) أغلقه عليها وفتحه بعد أن وصل إلى مدينة أخرى تبعد عن مدينته اكثر من ١٠٠ كيلو متر ورجعت القطة إلى بيته مرة ثانية.

ولقد استفاد الإنسان من الحاسة المغناطيسية القوية لدى الحمام الزاجل في تسيير البريد (الرسائل) بين المدن قروناً طويلة قبل اختراع السيارة والطائرة اللتان أصبحتا تنقلان البريد وأخيراً تحول البريد إلى الفاكس والبريد الإلكتروني.

الانسجام مع الطاقة الكونية

كيفية الوصول للانسجام مع الطاقة الكونية من أجل حياة أفضل

يمكننا الوصول إلى الانسجام والتناغم مع الطاقة الكونية من خلال مجموعة ممارسات لحركات بَسْط ودوران بطيئة للأطراف بالمشاركة مع تنفس بطني عميق. فقد كان المستنير الصيني يستيقظ يومياً في الساعة الثالثة صباحاً، ليجلس في وضعية تأمل صامت حتى الفجر، ثم يقوم بتمارينه المفضلة التي تتضمن أيضا تدليك العينين والمناطق الأخرى من الجسم وتحريك اللسان في كل الاتجاهات داخل الفم لتحريض إفراز اللعاب المفيد المعروف بـ"العصارة الحلوة". مع الإهتمام إلى الأمور التالية :

١- ممارسة تمارين نظام المثلثات في رياضة اليوغا المكوَّن من ثمانية مثلثات، والتي ينشأ عنها أربعة وستون مسدساً، كتمارين هامة للتوازن الجسدي والعقلي

٢. عندما تصل أفكار ومشاعر وأعمال الإنسان درجة مستقرة من التوازن الداخلي والانسجام الفسيولوجي، يصل الإنسان إلى أفضل الحالات الحياتية الممكنة.

٣. عندما يقع الشخص ضحية للمرض فإن أفضل طريقة للشفاء هي تسكين العقل وتهدئة المشاعر وإحداث الانسجام في الفعاليات البدنية، وخلق حالة توازن. تعيد هذه الطرق إلى الشخص الصحة المفقودة، كما تعيد إليه

الحيوية وتضعه في حالة توازن مع قوى السماء والأرض.

٤. الحركة والسكون قطبان نسبيان في وجود كلّي واحد، وليستا ظاهرتين مستقلتين، كما هي حال الينغ والين، كونها أقطاب متكاملة في نفس الطاقة الكونية الأساسية

٥- "القساوة والصلابة هما طريق الموت، أما اللين والطراوة فهما طريق الحياة." أهمية الحركات الانسيابية الناعمة.: "فالماء المنساب لا يصاب بالركود، وحواف الباب المتحرك لا يطالها صدأ، وهذا بفضل الحركة. نفس المبادئ تنطبق على الإنسان. إذا لم يتحرك البدن، لا ينساب الجوهر، وعندما لا ينساب الجوهر، تركد الطاقة." يقول النفّري: "العلم المستقر هو الجهل المستقر."

٦- كتاب الخيميائيين العباقرة: هو كتاب صيني قديم يتناول الانسجام بين السماء والإنسانية، وخاصة تنظيم فعاليات الإنسان مع دورات الطبيعة، وهو كتاب طريقة تهذيب الحياة الذي يشمل معلومات قيّمة عن التغذية المتوازنة والتنفس العميق، بالإضافة إلى تمارين اليوغا الجنسية.

٧- إكسير الحياة الحقيقي هو إكسير الطاقة الداخلية اللامادي، والطريقة الوحيدة للحصول عليه هي الممارسة الشخصية المنهجية الصادقة، وليست عن طريق ابتلاع مركبات معدنية وسُمّية خارجية ؛ والنتيجة هي إتاحة الفرصة للصحة وطول العمر لكل الناس، وليس فقط لطبقة معينة من الأثرياء والحكام.

٨- اعتبر الدماغ والضفيرة الشمسية والقسم السفلي من البطن، مراكز تحويل الطاقة الأساسية. وقد أمكن التمييز بين مفهومي طول العمر البدني والأبدية الروحية، بحيث أصبح يعتقد بخلود البدن. من خلال الممارسة المنهجية لتخفيف المرض وإطالة الحياة، ولكن الهدف في النهاية يجب ألا يكون الخلود الجسماني، بل الأبدية الروحية التي لا يمكن أن تتم

إلا بالانعتاق من البدن. إلا أنه يمكن للإنسان أن يحاول الوصول إلى الهدفين معاً لأن العنصر المشترك في كليهما هو الطاقة. لذا يمكن للإنسان، عبر تطوير التعامل مع الطاقة الداخلية، أن يعيش حياة مديدة، صحية وسعيدة في هذا العالم، ويكتسب بنفس الوقت، الوقت الكافي والطاقة الملائمة من أجل حضور روحي أبدي في العالم الآخر بعد زوال البدن.

٩- تتضمن الطريقة للوصول إلى هذه المرحلة من الإنسجام والشعور بالأبدية الروحية ممارسة جماعاً جنسياً طويلاً بدون قذف ذكري، مع بلوغ إنعاظ متكرر عند المرأة، بحيث تحصل قطبية قوية بين الرجل والمرأة. وفي لحظة النشوة عند المرأة، يحدث التحام بين طاقتي اليِنْ السالبة واليَنْغ الموجبة في نفس الوقت عند الذكر والأنثى، بما يُحدِث توازناً للطاقة الحيوية أو طاقة التشي، بما يوازي صعود طاقة الكونداليني kundalini المعروفة بهذا الإسم عند الهنود إلى المراكز العليا

١٠- كتابا كلاسيكيات تغيير الأوتار وكلاسيكيات التطهير النقي، يتضمنان أساسيات التمطُّط والتليين التي تهيئ الجسم للتأمل أو لممارسة الفنون القتالية، حتى المراحل المتقدمة من الخيمياء الداخلية، بالإضافة إلى تحويل الجوهر والطاقة الجنسية إلى الحيوية الروحية.

١١- أعلى درجات الوعي هي الوصول لمرحلة عدم تمييز أو تضادٌ بين هذا وذاك، وعلى تجاوز التضادٌ بالوصول إلى القاسم المشترك بينهما. "من الأهمية بمكان أن نبحث عن الحركة داخل السكون، وعن السكون داخل الحركة، وأن نتحرك بنعومة وباستمرار إلى أن ندخل حالة السمو الروحي العليا."

١٢- "يتألف الجسم البشري من جوهر وطاقة وروح، وتسمى هذه بالكنوز الثلاثة، لأن الاستنارة والتلقائية تأتي منها. ولكن للأسف قلة قليلة فقط من الناس تدرك هذه الكنوز الثلاثة. يتركز الجوهر فقط من خلال

الطاقة، وينضبط كلا من الجوهر والطاقة فقط من خلال الروح. وإنعاش الطاقة هو حفظ للروح، وحفظ الروح يتم فقط من خلال إيقاف التفكير."

١٣- "عندما لا تنظر العينان، ولا تسمع الأذنان، ولا يتكلم اللسان، ولا يشم المنخران، ولا تتحرك الأطراف، عندئذٍ نقول إن الطاقات الخمسة قد عادت إلى المصدر. عندما يتحول الجوهر إلى طاقة، والطاقة إلى روح، وتذوب الروح في الفضاء، نسمي هذا بتجمع الأزهار الثلاثة على قمة الجبل."

١٤- عندما تزفر، تلامس السماء وتشعر بالانفتاح، وعندما تشهق تلامس الأرض وتشعر بالثبات. يرتبط الزفير بليونة التنين، ويرتبط الشهيق بقوة النمر. من المهم جداً ألا يتغير مركز انتباهك وتركيزك وأنت تنتقل بين الشهيق والزفير، بين الحركة والسكون. اضبط التنفس حتى تصل لحالة التنفس دون تنفس، أي تصير واحداً مع التنفس، وعندها يمكن للروح أن تتركز وللإكسير الداخلي أن يتكوّن."

١٥- ضرورة البحث عن الحقائق من خلال التجربة الشخصية، وليس التعصُّب لطريقة معينة ورفض كل الطرق والمناهج الأخرى.

١٦- " الحكمة الصينية المسماة بالتاو فريدة من نوعها، لا ثنوية فيها. فلماذا يقسمها الجاهلون إلى عالٍ ومنخفض؟ عندما نكتشف أن مبادئ الحكماء هي نفسها سنجد أن التاوية والبوذية متشابهتان. إذا لم نفهم منهجاً معيناً، ولكن بنفس الوقت بحثنا في المناهج الأخرى، سننحو إلى التطرف، ونضيع حياتنا في خيالات وهمية."

- نُقِل عن ماو تسي تونغ قوله إن أهم هديتين قدَّمتْهما الصين للعالم هما المطبخ الصيني والطب الصيني! برغم تدخينه اليومي المفرط للسجائر وعدم الاهتمام الجيد بالغذاء، فقد عاش ٩٢ عاماً من الصحة الممتازة): "عندما تتحكم الحكمة بالرغبة نعيش طويلاً، أما عندما تسيطر الرغبة على الحكمة نموت سريعاً."

١٧- التـاو، بحسب النصوص الصينية، هو مسيرة حياتية يصلها الإنسان عن طريق العقل وليس البدن، وهو مصدر كل معرفة حقيقية. "كان هناك شيء لا شكل له، ولكنه كامل، وُجِد قبل السماء والأرض. وبما أني لا أعرف له اسماً فقد أطلقت عليه اسم التاو."

١٨- الطريقة التي يتحرك بها الجسم خلال رياضة التشي كونغ تشبه السباحة في الماء، والتنفس العميق البطني يشبه الحركة الدورية للأمواج. كذلك يعبِّر الماء عن العلاقة المتبادلة بين المادة والطاقة، بين السكون والحركة، وفي الخيمياء الداخلية: يتحول جوهر الين المائي المتركز في أسفل العجز ويسمو بواسطة هواء التنفس الذي يلعب دور المنفاخ من أجل تبخير هذا الماء وتنقيته وتحويله إلى طاقة ينغ. وهذه الطاقة ترتفع على مسار النخاع الشوكي، بقيادة العقل، إلى الرأس، حيث يتم تنقيتها أكثر لتغذي الروح. لتقوم الروح بتكثيف البخار من جديد وتبريده ليسيل من جديد على القناة الأمامية كطاقة ماء يتركز في حقل الإكسير السفلي أسفل السرَّة .

١٩- التاوية الأصلية هي فلسفة غير إلهية (وغير أصولية) تستهدف فهم الطبيعة والكون وعلاقتهما بالإنسان. والحق أن التاوية هي ربما، التنظيم الوحيد في العالم حالياً الذي يهتم بالممارسة أكثر مما يهتم بالتعليم والتبشير. فمن أهم مبادئ التاويين أن يختبر الإنسان التاو، لا أن يتكلم عنه. فكما يقال: "التاو الذي يمكن ذكره ليس التاو الأزلي."

٢٠- هناك مصدر أو طاقة إلهية بدئية وهي مصدر كل شيء مرئي وغير مرئي في هذا الكون. ويعتبر الكلام أهم تعبير عن الطاقة في الإنسان. من هنا يظهرالدور الكبير لترداد مقاطع صوتية معينة أو ما يدعى بالمانترا في الرياضات التيبتية. هذا وتولي الطرق التاوية أيضاً أهمية كبيرة للصوت ثناء ممارسة التمارين،

٢١- تنقسم الثنائية الموجودة في الكون، بحسب التاوية، إلى خمس طاقات هي: الخشب والنار والأرض والمعدن والماء، التي ينجم عن تداخلها وتجلّياتها كل الظواهر الموجودة في الطبيعة.

كما وأن علينا معرفة كنه كل أشكال الطاقة التي تتخللنا والمحيطة بنا من خلال أن :

أ. الطاقة الأولية التي تأتي مع الإنسان عند ولادته وتُحفَظ بعد الولادة في الغدد الكظرية والخصيتين عند الرجل أو المبيضين عند المرأة، وتبقى كاحتياط يمكن استعمالها في حال نفاد الطاقة ما بعد الولادية الآتية من الغذاء والماء والهواء. لكن ما دامت هذه الطاقة الأولية محدودة، يَقصُر عمر الإنسان تبعاً للسرعة التي يستهلكها بها من غذاء سيِّئ، إلى أمراض مزمنة، إلى إرهاق مزمن وحياة سريعة، إلى سوء العادات الإدمانية والجنسية. وتُعتبَر الطاقة الأولية في النهاية، القاعدة الأساسية للصحة الجيدة وطول العمر، لذا يشكّل الحفاظ عليها جزئاً أساسياً من ممارسة رياضة التشي كونغ.

ب. الطاقة الحقيقية أو ما بعد الولادية التي تأتي من الهضم والتنفس والاستقلاب. تبدأ بالعمل عندما يُقطَع الحبل السري للطفل ويصرخ صرخته الأولى. يعمل التشي كونغ على تحسين قدرة الجسم في تكوين الطاقة ما بعد الولادية.

ت. الطاقة المغذية، وهي التي تدور مع الدم داخل الأقنية لتغذي كامل الجسم.

ث. الطاقة الحامية، وهي التي تتوزع على سطح الجسم لتحميه من تقلبات الطقس والإشعاعات والطاقات السلبية من الآخرين.

٢٢- إكسير الحياة الذي يقع داخل الإنسان، وليس من خلال معادن وأعشاب ومختبر الخيميائي. تعتمد الخيمياء الداخلية على الاتحاد الثلاثي للكنوز الثلاثة: الجوهر والطاقة والروح، وكذلك يعمد ممارسوها

إلى فترات صيام، لا يتناولون فيه أية مواد مطبوخة أو فواكه أو حبوب، بل فقط أعشاب طبية.

٢٣- كان الاهتمام البوذي دائماً بالوصول إلى الاستنارة الروحية أو الحالة البوذاوية عن طريق الممارسة المكثفة للتأمل السكوني. وبعكس المدرسة التاوية فإن المدرسة البوذية اعتبرت البدن معيقاً للممارسة الروحية ولم تُعِرْ اهتماماً للصحة وطول العمر..

٢٤- المدرسة الكونفوشية تقول: "لتطوير العقل لا بد من إزاحة الرغبات لتظهر الطاقة الأولية النقية للطبيعة." حيث "يقوم القادة الاجتماعيون والسياسيون بدورهم بشكل جيد، فقط بعد فترة من تأمل النفس لإزالة الجشع والعنف والتكبر والأمراض الأخرى للنفس." والحركة الكونفوشية الجديدة". كان أهم تعاليمها استعمال التطور الروحي لخدمة المجتمع وليس لخدمة الفرد، بعكس التاويين والبوذيين الذين كانوا سابقاً أو لاحقاً يتركون العائلة وينزوون في معبد أو جبل من أجل الاستنارة الفردية

١٢ مبدأ للعلاقة الروحية :

١- روحنا تساعدنا أن يصبح حبنا حباً مقدساً

٢- تساعدنا على خلق الفرح في كل لحظة

٣- تساعدنا في ربطنا بحقيقتنا

٤- تساعدنا في إيجاد الشجاعة لنصبح أصحاب مصيرنا

٥- تساعدنا في التعلم على الثقة الغير مشروطة

٦- تسعدنا في العيش لأهدافنا في الحياة

٧- تساعدنا في تشكيل الوفرة لحياتنا

٨- تساعدنا في أن نكون قنوات نظيفة للاتصال مع الله

٩- في جعل قبلاتنا بالابتسامة

١٠- في أن نكون طيبين ومثاليين

١١- أن نتعلم الامتنان

١٢- في الوصول إلى التوازن

- التواصل يصنع في السماء. لفهم ديناميكية العلاقات الروحية

- العلاقات الكارمية تقود العلاقات الروحية

- رؤية أنفسنا بعيون أرواحنا

- كيف تدخل باتفاقية في العلاقة مع الروح الخليلية (من خلال ٢ مبدا) هي:

البراعة الفردية، السلامة، الأهمية، المزاج المحب، الاعتماد، الاستقلال المعلوماتية، الاستثمار، التكامل، المؤسساتية، الشكلية، الحركية

التبعية بدل الاعتماد. شاكرة الجذر

الإنقاذ بدل الاستقلال. شاكرة الصرة

الرقابة بدل المحبة. شاكرة الضفيرة الشمسية

الأنانية بدل الاستثمار. شاكرة القلب

التلاعب بدل السلامة. شاكرة الحلق

الأمان بدل المعلومات. شاكرة العين الثالثة

الانفصال بدل التكامل. شاكرة التاج

السماء تبارك الأرض. لمعرفة حقيقة عمل الجنس الروحي

إلى المحبين حقيقة. عليهم أن يعلموا أن الجنس هو قطعة من السماء على الأرض

الرقم العربي ٦٩ يرمز إلى الجنس

فرانكلين قال: أين ما تجد زواج بلا حب، تجد هناك حب بلا زواج

مراحل الحياة الروحية في الزواج:

١- أي جزء من ا يدخل أي حفرة من ب

٢- جزء محدد من ا يدخل في جزء محدد من ب

٣- اهتمام مشترك بسيط من ا، ب

٤- تشابك اهتمامات بين ا، ب

٥- اهتمامات سابقة بين ا، ب

٦- اهتمامات متبادلة بين ا، ب

٧- رباط مشترك في مسار الاهتمامات بين ا، ب

٨- رباط مشترك بين الشاكرات الخاصة لكل من ا، ب

٩- رباط مشترك بين الشاكرات الروحية لكل من ا، ب

١٠- اتصال كامل بين شاكرات ا، ب

١١- ارتباط كامل بين شاكرات ا، ب

١٢- ارتباط كامل بين طاقة كل من ا، ب

الهدف الحقيقي للعلاقة الحميمية هو تعلم حب النفس الحقيقي .

أعظم حب (العلاقات الروحية تعلمنا كيف نحب أنفسنا):

١- محبة النفس تدافع عن الحقوق . ليكن كذلك ليكن كذلك ليكن كذلك

٢- محبة النفس تربي الجسم. الجسم هو معبد الروح

٣- محبة النفس تزرع التعقل. الفشل هو فرصة البدء من جديد بكفاءة أعلى)

٤- محبة النفس هي الإنصات لعواطفك

٥- محبة النفس هي مالكة روحك. بروحي امتلك حريتي

- بمحبة النفس أتقبل نفسي والآخرين كما هم. حتى أستطيع تقبل

فشلي، سأبقى اشك تماماً بفضيلتي

٧- محبة النفس ترينا اللطف في انفسنا والآخرين. أن تكون لطيفاً مع كل من تلتقيه يعني أن تقاتل في معركة شاقة

٨- محبة النفس تريك الشفقة في نفسك والآخرين. كلما زاد الحب عند الفرد كلما اقترب من صورة الله

٩- محبة النفس تريك احترام نفسك والآخرين.

١٠- محبة النفس تعمل لتحريرك وتحرير الآخرين . لا تذهب باتجاه الحياة، أنمو في الحياة

١١- محبة النفس تريك التسامح مع نفسك والآخرين . من لا يستطيع مسامحة الآخرين يدمر الجسر الذي سيمر من فوقه

١٢- محبة النفس تسمح لك أن تكون سعيداً . وقت الاسترخاء هو الوقت الذي ليس لديك وقت له

العلاقة الروحية تعلمنا كيف نحب الآخرين ... من أجل المحبة فقط مع الآخرين نحن لسنا أنفسنا، ولكن نمثل دوراً لجزء في حياتهم حتى لا نعرف أننا نقوم به

١- محبة الآخرين هي أن نتعامل معهم وكأنهم جديرين وكاملين

٢- محبة الآخرين هي أن نتقبل أجسادهم

٣- محبة الآخرين هي أن نتقبل أقوالهم. الحب معلم جيد، انه يعلمنا بدون وقت على الإطلاق

٤- محبة الآخرين هي أن نتقبل عواطفهم . الحب لا يقاوم الاهتمام ليكون الاهتمام لا يقاوم

٥- محبة الآخرين هي أن نتقبل معتقداتهم الروحية. الحب هو الجواب المقبول الوحيد لإشكالية الوجود الإنساني

٦- محبة الآخرين هي أن نتقبلهم كما هم . نحن نحب الأشياء التي نحبها بغض النظر عن ماهيتها

٧- محبة الآخرين هي أن نريهم اللطف . كل الأمراض سببها قلة الحب، وكل الشفاء هو العطاء والاستلام للمحبة الغير مقيدة

٨- محبة الآخرين هي أن نريهم الشفقة . الحب هو أعظم قوة إمكانيات العالم، والآن هي تصور متواضع

٩- محبة الآخرين هي أن نريهم الاحترام . الحب مثل الماء في اليد، اترك الأصابع مفتوحة سيبقى الماء، ضم الأصابع ينفذ الماء

١٠- محبة الآخرين هي أن نعمل من أجل تحريرهم . الحب حقيقة صعبة جداً لأنها شيء آخر عن حقيقة شخص ما

١١- محبة الآخرين هي أن نريهم التسامح . الحب يعني أن لا نكون بحاجة لقول أنك آسف

١٢- محبة الآخرين هي أن نسمح لأن يكونوا سعداء . الحياة قصيرة، وليس لدينا الوقت لاسعاد قلوب الآخرين، كن ناعماً في محبتك

من هو الغني الروح:

أغنياء الروح هم أسياد الحياة، إنهم مفعمون بالرحمة والبساطة ويكم هائل من القوة المخفية

إنهم لا يدركون ببساطة، كما زهرة الصحراء التي تظهر بعد المطر، إنهم يخفون الجمال الذي لا يظهر من اللمحة الأولى بإصرار، وأحياناً لكي نتعرف عليهم نحتاج لفصول

لذا فإن أغنياء الروح هم قلة، ولكن من يستطيع أن يكون غنياً بروحه ....

أنت تستطيع ... نعم أنت تستطيع ...

أغنياء الروح من الناس:

هناك العديد من الأغنياء بين الناس، ولكن المال لا يمكن أن يخلق روح غنية، بدون الحكمة في كيفية عمل روح الغنى، مادة الغنى يمكن أن تحيل إمكانية الغنى الروحي إلى فقر مدقع

أولاً، هل مادة الغنى تحتوي على ما نعنيه بالتسعة مظاهر للروح الغنية ؟؟ ولنبدأ بهذه المظاهر: الوقت، والصبر، إن حالة النجاح والنجاح تنشأ من خلال العمل، خاصة النجاح لصنع الجمال والتوازن في حياة الإنسان طوال حياته

أو هل الغنى هو المطلوب برغم كل أثمانه، للوقوف على الأصابع لعمل علاقة فقط من أجل الفوز، ووضع حياة الآخرين وتوازنهم خارج العمل

وعندما ينجز النجاح، هل يأتي محتوياً بنوعيته على صنع السعادة، وعلى زيادة الخير للقلوب والمزيد من البساطة في الاحتياجات، أم أنه يأتي كموقع متشابك في الاحتياجات لا أحد يثق به ولا يجلب السلام على الإطلاق

السيئ هو أن الكثير من الأغنياء من الناس هم ليسوا أغنياء بأرواحهم

الجيد هو أن نكون أغنياء بأرواحنا

إن هذا يكلف، ولكن للحظات ....

هذه الأصوات جيدة، ولكن كيف نبدأ ؟؟؟

التصريح الذي يجعلك ذا روح غنية هو أن تتفحص للحظات لتعي الاحتمالات، وأن تأخذ القرارات لسلوك الرحلة، إن اتباع الرحلة بكل مخاطرها، بسفوحها ووديانها ومرتفعاتها هي جميلة حقاً الآن، ولكنها مصيبة كبيرة

غنى الروح ليس الأداة لتجنب مثل هذه المصائب، الحقيقة أن الأداة الحقيقية يمكن أن تفحص فقط من خلال الوسطية في شحن الحياة العظمى، هل الروح أظهرت جروحاً أو تخريب، أو هل ظهرت بعد ثورة عظيمة

لتحول الانتصار

هل ظهرت كروح غنى ؟؟؟

كيف تستطيع أن تحقق روحك الغنية:

أنت بحاجة لتسأل نفسك سؤال واحد: ماذا أريد أن أكون من جهتي خلال وقت ما من المحنة العصيبة ؟؟؟

العظماء من أصحاب الروح الغنية هم آباء وأمهات لنا جميعاً

حتى لو كان في الحياة الكثير من الصعود والهبوط، هل هذا يعني أن ليس هناك شيء متوازن تماماً ؟؟؟

صحيح وغير صحيح، الذي يمشي على حبل البهلوان يصحح اهتزازاته باستمرار، من المستحيل عليه أن لا يعدل توازنه مع مرور الوقت، عليه التعديل باستمرار، وقوة الجاذبية تعتمد على هذا المفهوم

غني الروح بحكمته ثابت في تفحصه كي لا يجعل أي حادث غير متوقع أو مفاجئ، ولكنه في النهاية مثله كمثل أي منا يرتكب الأخطاء

أحياناً يرتكب أخطاء هامة وأساسية

نعم وطبعاً إنه في النهاية بشر ولكن أخطائه تثبت عظمة دروسه

غني الروح ينظر لأخطائه بعين يملكها أحدهم، ليفعل ما هو ضروري للتعديل ومن ثم يتابع حركته

هل هناك من أمثلة على غني روح نهض بعد مواجهته أخطاء ونكسات عظيمة ؟؟

توماس أديسون ...

والت ديزني ...

الخسارة التي تقود للموت هي من موت الروح وليس المال

الكوماندر سكوت واديل

بقبولنا بأن ليس هناك من فينا كامل، الروح الغنية تغفر لنفسها وللآخرين وتمضي لتنجز الأشياء العظيمة ...

هل نحن دائماً يجب أن نتعلم من الأخطاء والنكسات ؟؟؟ ألا يمكن أن تكون حياتنا أكثر استقامة ؟

الحياة متغيرة باستمرار تماماً كما هو المناخ والفصول، وكل ما يحيط بنا من أشجار متغير ، الشيء الوحيد المطلوب من كل منا أن يراقبه هو كيف نتغير حسب متغيرات ما حولنا

قوة التغيير تنمو، في الوقت الجيد والسيء، الروح الغنية تتغير بثبات، تعدل خطوطها وأهدافها ومكان طاقتها

كي تعيش حياة الروح الغنية، عليك أن تتغير باستمرار أيضاً

هل الروح الغنية تستريح

نعم بالطبع، أوقات السكون تجعل القوة قادرة على التغير، ولكن لمحاولة التوقف عن التغيير من الداخل يتوقف النمو، وإذا توقف النمو تتوقف الحياة، وإذا توقفت الحياة يتوقف التطور

الحياة محمولة بدون تغيير

كيف تحافظ الروح الغنية على التوازن في ظل كل هذا التغيير ؟؟

المفارقة أنها مع كل فترة ثبات في السكون، لأنها كالبنك، كل يوم تأخذ وقتاً للسكوت أثناء العمل لتدعيم حساباتها من السكون الداخلي، هذا ربما للحظات بعملية إغماض العيون، استماع لموسيقى أو للسير على الأقدام، ونادراً ما تعمل بكامل يومها، إنها تدرك أن القوة في العمل تقود مباشرة لقوة الصمت

في عالم الشغل المتواصل، كيف تجد الوقت للصمت ؟؟؟

الروح الغنية تعي أنه عندما يكون هناك من لديه السكون الداخلي، يكون قادراً على أخذ القرارات الواضحة، طريقنا حياتنا، نجاحنا وسكوننا

الداخلي هي كلها بضائع ومنتجات لقراراتنا، وليس فقط لغالبية قراراتنا ولكن لمئات من القرارات الصغيرة جداً من التي نأخذها يومياً،: لنمشي بدلاً من السياقة، لنبتسم بدلاً من الإهمال، لنأخذ ماء بدلاً من القهوة، لنأخذ وقتاً بدلاً من الفوضى، لنأخذ قيلولة بدلاً من الضغط في العمل .

القرارات التافهة هي قوالب القدر .

ما هو الفرق بين القدر والمصير ؟؟؟

هو نفس الفرق بين الروح الغنية وتلك الأرواح الغير غنية ن عندما نأخذ الكثير من القرارات التافهة الصغيرة بدون توازن، سنشعر أخيراً كأننا فقدنا الرقابة على القرارات الكبيرة، وبذلك تكون حياتنا قريت لأن تكون بدون رقابتنا ..

هذا هو المصير ..

عندما نشعر برحمة المصير، نكون قد فقدنا شكل الحقيقة التي نحن بحاجة لأن نعيد الرقابة على كل القرارات الصغيرة، وطالما نحن نهمل أهمية القرارات الصغيرة، طالما يمكن أن تأخذنا لاعادة الرقابة على قراراتنا الكبيرة، ولكن شيئاً فشيئاً ومع موازنة القرارات الصغيرة، فإن القرارات الكبيرة تبدأ بالعودة لرقابتنا، وهذا هو القدر

هذا كلام بسيط وسهل، كي نبدأ بتغيير القرارات الصغيرة لنصبح بروح غنية في أقدارنا أو بالأحرى مخلوقات فقيرة في المصير

نستطيع أخذ القرار للبدء في أي وقت

لماذا أخذ القرارات هام لهذه الدرجة ؟؟

إنها كفلكلور الحياة، كل قرار يشبه تعرجاً في الجدول، وكل الجداول تذهب للنهر، وكل الأنهار تذهب لتصب في المحيط

السؤال هو، هل الجدول لديه القدرة على الوصول للنهر وفي النهاية للمحيط ؟؟ أو أنه سيتلاشى

النجاح في كل مستوياته يحتاج لشيئين: الأول هو القرارات، والثاني هو ما نوع القرارات الجيدة التي تم اعتمادها ...

القرارات هي القدرة المباشرة للنجاح، تقرير المنحى لتحاشي المقاومة، الرحلة التي تسمح للجدول بمتابعة استعمال القوى الكونية، الجاذبية . في هذه الحالة. ليصل للمحيط

ولكن هناك عنصر آخر، العنصر الذي يحكم الاتجاه، قوة القيادة، هناك قوة المصدر

الجدول يستطيع الوصول للنهر ولا يوجد لنهر بدون محيط، قوة المصدر للجدول هي قوته، هل جاءت من شعب صغيرة لتكمل رحلتها ؟ أو هي منشأة ربما كاحتياط، في الأعالي من الجبال لتغذي باستمرار من السماء العليا ؟؟

هل قوة المصدر متصلة بالمصادر العليا ؟؟

ديلا ريس

الخالق شعورياً يهتم بي وبك وينتظر كل منا أن يعود إليه في الحياة الأبدية التي صممها لنا جميعاً، أعتقد أنه طالما أعمل باتجاهه تكون الأبدية في الاتصال بقوة المصدر، اعتقد أنني أكون قد بدأت الرؤية

نعم الرؤية هي الكلمة المشاركة في غنى الروح، بالنظر لطبيعة الحياة، إنها مصدر وانبثاق، والأهم هو الحصول على الرؤية

نعم الرؤية التي نصلي من أجلها، منذ خلقنا، هي النظر لكل ما في حياتنا من معنى ليكون من خلالها، ما ينتظره المحيط منا، إنها ربما كالأذرع الممتدة، كمثل الأب الذي ينادي، نفس الأب الذي أرسلنا في رحلتنا

الروح الغنية استلمت الرؤية، وحياتها الداخلية معززة بقوة الرؤية، على الرغم من الكثير من الصخور والحواجز التي ربما تغلق طريقها، برغم

الكثير من الجداول التي ربما تتقاطع مع مسارها، والتي أحياناً توازى معها وأحياناً تظهر وكأنها تخرجهم خارج المسار، ولكن مخزون الروح الغنية من القوة يصل من المصدر الأعلى، ليشجع كل حركة لتجعله يوماً ما يدرك هذه الرؤية

الرؤية: هي الهدف المثالي والمحطة الأخيرة لحياتنا هذه

وهي أيضاً التعبير عن القدر

تماماً كما فعلنا في محادثتنا، العودة للقدر يأتي بدورة كاملة

البداية النهاية للروح الغنية في رحلتها هي في رؤيتها

هل الرؤية لديها شيء ما لتعمله مع الروح الغنية بحالة العواصف الهوجاء وتساعد الآخرين ليفعلوا مثلها ؟؟؟

بالتأكيد، رؤية الروح الغنية تعطيه التوازن والمثابرة، وهي تسمح باستمرارية النماء خلال العواصف وهي تغير الفصول، وتسمح للوقت ليعطي نفسه التوازن والانتشار في الجذور

رؤية الروح الغنية مراسي لها وهي ربما تصل بها للسماء

ميخائيل غورباتشوف

الرؤية بين الناس هي أدوات من الله الخالق

القرارات الجيدة متناغمة مع الرؤية، وبها إحساس صحيح لها، وهي أحياناً تطير في وجه المنطق، ودائماً غير مألوفة،

الناس الذين لا يملكون الأرواح الغنية للرؤية لا يمكنهم فهم القرارات للأرواح الغنية

كن على تماس مع رؤيتك، وليس مع باقي الناس

هل تستطيع السكون للحظة، هنالك صوت مهم جداً: إنه مهم إذا سمحت لي بالتعبير في أن مصيرك أو قدرك محمولان على توازنك

القرارات الجيدة تشعرنا بالمزيد من الراحة، وحتى نستطيع جني الإحساس الغير ملحوظ من المشاعر مثل ما يمكن اعتباره صعب في هذه اللحظة من تفسير إن كان جيد أم لا

في هذه اللحظة إن كنت في حضرة ممثل بمهارة خادعة، ربما يجعلك تعتقد بكل ما يقوله، إذا ختمت له على الخط المنقط، وسترى قريباً ما هو مناسب من مشاعر في أنه غير مريح، الا يكون ذلك قاسياً عليك

على أي حال إن كننت تقاوم الإغراء وتعي كيف تشعر في سكون الانعكاس، وتبتعد عن تأثير هذا الشخص، سترى أن هناك ما يشعرك بعدم الراحة منه ومن كل يفعله

لكي تحصل على الإحساس المريح، تجنب اتخاذ القرارات، وعندما تكون غير قادر على الاختيار بنعم أو بلا، اختار انعكاس الحالة

هل هناك طريقة لمعرفة ما إذا كان القرار جيداً أم سيئاً الآن ؟

ما تتمرنه ينعكس ليزيد مشاعرك، والأسهل لتشعر بأن الإحساس بالصحيح تراه حالاً، عروض الممثلين الخداعين تأتي لتدرك بسهولة أكثر بعد حين، والأهم هو الخطوة التالية في مسار حياتك والتي يجب أن تكون مضاءة بشكل أكبر من التأكيد

هذا القرار الأصغر والذي عادة ما يكون غير كامل بجودته أو رداءته ن ولكن زيادة الجودة أو قلتها يحتاج إلى مهارة أعظم

تحتاج للتمرين لتنمية المشاعر حول ما يريحك من قرارات

والسؤال ما هي تماماً المشاعر ؟؟

القرارات التي ليست في خط مسارنا ووجودنا لتخلق أجراً غير ملحوظ داخلنا، ولكي تشعر بهذا الأجر، لا نستطيع أن نستبعد زيادة السعر الذي سنبدأ بدفعه .

القرارات الصغيرة الجيدة تحمينا من زيادة الأسعار، لذا نكون قادرين على الشعور بالراحة من القرارات الكبيرة الجيدة

ما المقصود بالشحن ؟؟

فعالية الكهرباء، عدد الخلايا العصبية التي تشتعل فجأة داخل دماغنا وجسمنا، كثيرة جداً ونشعر بها أنها مثيرة جداً

قليل جداً ونشعر بالضجر والتعب بدون شرارة

بالمناسبة، إن ذلك جيد لنشعر بالشجن، نحن نكسر القانون والحدود كي نشعر بالحياة

ولكن إذا كنت تعيش بهذه الطريقة عادة، بالجانب العريض، سترى كم هي الحياة تصبح بغير اتزان

القانون يحفظ الأهداف، الآن كل القوانين تعني أن يتم اختراقها في النهاية، ولكن مع الوقت وبالفهم

المفتاح للتوازن هو أن تكون لديك شرارة، ولكن ليست مكبلة

افترض أنك تلعب الشطرنج مع صديق، طفلك دخل أثناء ذلك ليشغل التلفزيون، وطفل آخر دخل ليعبر عن جوعه، وليسأل عن وقت تجهيز الطعام، فجأة أنت لم تعد تلعب الشطرنج، أنت تصبح كمن يريد العمل لتجهيز الطعام

أن تكون بشحن زائد، يعني أن تكون جاهزاً لعمل العديد من الأشياء في وقت واحد

درجة تركيزك على شيء تقرر مدى فعالية هذا التركيز

التركيز هو العنصر الوحيد الذي يحميك من الإجهاد الزائد

التمارين الروحية الواجب التعامل معها باستمرار :

اثنا عشر سراً لعيش الحياة الروحية بدون توتر :

١- النجاح لا يقاس بما يتم إنجازه، بل بما يتم فهمه تماماً

٢- الترك هو الانعتاق الطبيعي الذي يتبع دائماً حقيقة حمل الجراح

٣- لماذا نطلب الإجابات عن الأسئلة المزعجة حين يكون التحقق ممكناً من أن لا ذكاء في الإزعاج، علينا ببساطة أن نبتعد عن الأسئلة المؤلمة باستمرار

٤- عملية الترك هي بمجملها حول ما هو موجود في الخارج، وبعدها أن يكون لدينا الشجاعة لتركها حيث هي في الخارج

٥- بدل أن نبقى نسأل باستمرار كيف نجعل الآخرين يتقبلوننا، علينا تعلم السؤال: ما الذي نريده حقيقة، هل نصطف مع الحشد أو نعيش تماماً حياتنا الخاصة بنا ؟؟؟

٦- قواك الخفية تعرف تماماً ضعفك المخفي بأنه ليس حقيقياً على الإطلاق

٧- علينا رؤية الإزعاج ليس كظروف خارجية مطلوب علاجها، بل كحالة داخلية مطلوب فهمها

٨- المطاردة بعد السعادة لتهدئة الألم هي كمثل الركض خلف نسمة باردة كي ترمينا الأرض

٩- الحرية الحقيقية هي الغائبة عن النفس التي تشعر بالخشية من المكائد، وليست المكائد التي تطلبها النفس كي تشعر بالحرية

١٠- الترك من النفس هو الترك للمشاكل، وهي تماماً واحدة وهي

نفسها

١١- الشيء الوحيد الذي تفقده عند الترك هو الشيء الذي تخافه في حياتك، انه الخوف نفسه

١٢- المضي قدماً بما تعتبره مقاسك، يكون بلا حدود

حرر نفسك من خلال رؤية نفسك: ٩ طرق للشفاء من الجروح المخفية في داخلك :

لا يمكن لأحد أن يتحرر طالما هو يرفض رؤية ما يعيش حقيقة في داخله، وهذا ما تبدأ به عملية الشفاء الذاتي من خلال الكشف عن حقيقة الرؤية الذاتية لما هو في الداخل

وعي أي حالة غير مرغوبة فينا يسبق تعديلها، كمثل نور الشمس الذي يطرد الخوف من الظلام الليلي، العلاج المؤلم يشفي، فإذا أردنا اشفاء الجروح المخفية فينا، علينا أن نتعلم أن الألم المخفي في حقيقة أنفسنا هو المحرك الأمامي لأفضال روحنا اللامحدودة، هناك تسعة حقائق حول مناطق حياتنا التي فيها لا نختار ما علينا أن نراه، فإذا أردنا التحرر علينا اختيار الرؤية، اختيار ما نرى :

١- نحن نغلق أعيننا عن حقيقة أن قيمة تخيلاتنا التي نضعها في حياتنا، نحملها فقط كي لا يفسد الآخرين أحلامنا

٢- نحن نغلق أعيننا عن حقيقية ما نعتبره سلوك سيئ، بحيث يعني فقط أن لا نزعج أحداً أكثر من هؤلاء الذين أزعجوا من برامجنا الغير سعيدة

٣- نحن نغلق أعيننا عن حقيقة أننا مهما مضينا ويغض النظر عن من نقابل، فنحن لا زلنا نمضي بنفس منهج الصراع وتحفيز نفس السلبيات

٤- نحن نغلق أعيننا عن حقيقية أننا نلوم الآخرين بما ندعيه بالمقاومة الأنانية عندهم التي تخدم مصالحهم، بينما الألم الحقيقي في نفس اللحظة هو استيائنا وقابليتنا لأن نقول لا

٥- نحن نغلق أعيننا عن حقيقية أنه بالرغم من كل الآلام التي نسببها نحن والآخرين، فنحن ما زلنا نعتقد أننا نعرف معنى الفوز في الحياة والنجاح بها

٦- نحن نغلق أعيننا عن حقيقية أنه بسبب أننا نسيطر على تخبئة بعض مساوئنا الشخصية، وبأنها لا تعني التوقف عن الجرح لمن حولنا ممن لا يستطيعون تجنب حدوثها لهم

٧- نحن نغلق أعيننا عن حقيقية أننا نشارك في الكذب والغدر بدل أن نمضي في حياتنا من خلال أنفسنا فقط

٨- نحن نغلق أعيننا عن حقيقية أننا فقط نحن الغير ملائمين لأنفسنا (خاصة عندما نسأل حاجة الآخرين) كمعنى لتجنب ما نراه بالألم العظيم الذي يمثله هؤلاء الآخرين

٩- نحن نغلق أعيننا عن حقيقية أنه من خلال صراخنا على أنفسنا بدون شفقة والتي لا تغير أي شيء من طبيعة النفس التي لديها مصدر أسرار كل الدموع

من أجل الشفاء الأسمى، يجب دراسة هذه الإشارات الدليلة مع القبول بما تمثله من نور حدسي، مع التذكر إلى أن عملنا هو أن نرى أنفسنا من خلال عيون الحقيقة ن ومن ثم ترك الحقيقة كي تعتني بالباقي

عشرة طرق لجعل حياة اله هي حياتنا :

إدراك الحاجة إلى الله في حياتنا هي بداية الدخول إليها، وكل حدث

نعمل على تذكر الله به، يزيد من اهتمامه بنا، وهو الذي يأخذ دائماً ما يشاء

١- تذكر الله حين تقوم بعمل رديء من شخص آخر بذكرك بأنه ليسس فقط من المستحيل خدمة رئيسه للعمل وتمني النجاح، ولكن النجاح الحقيقي يأتي لك لأنك ترى الحقيقة

٢- تذكر الله عندما يبدأ شخص ما بتمجيدك ومدحك على ذلك العمل الذي ربما فعلته لتنال الاستحسان، وأن هذا فقط هدية

٣- تذكر الله عند إدانة النفس عن خشونة ورعونة الأحكام في المضي بما تقتضيه الحياة

٤- تذكر الله عند الأكل ليساعدك على أن تخفي طلباتك مع الأكل

٥- تذكر الله عند السفر ليعينك على استقرار قلبك في المكان الجديد

٦- تذكر الله عند هيجان الأفكار والمشاعر في معالجة أي أمر حياتي

٧- تذكر الله عند مواجهة الخف من عمل تسببت به ليعينك على تركه

٨- تذكر الله عند الصراع والجدال المزعج ليساعدك على توضيح الأمور ويجعل روحك تتحرر مما تجبها أن تكون به

٩- تذكر الله عندما تعمل أشياء لا ترغبها ومرتبطة بما يرغب فيه الآخرين فقط

١٠- تذكر الله عندما تشك بأنك تتذكره في الأماكن المناسبة التي

اثنا عشر خطوة للمساعدة على ايجاد طريق العودة للمركز

١- المضي قدماً بواحدة من الحالات التي تثير حياتك بدون أن تسأل أو تفعل شيء لتغيير ذلك

٢- نفذ أمنية لشيء ما أو شخص ما بجانب نفسك

٣- واجه حالة خوف واحدة من مخاوفك

٤- اطلب مرة واحدة بأن ترى ما تحتاج رؤيته عن نفسك

٥- وبدون تحديد لموقف ترى نفسك فيه أنك على حق، اطلب من شخص آخر أن يقول كلمته الأخيرة في ذلك الموقف

٦- لاحظ حالة حوار واحدة من النميمة أو التخريب والصراع ثم ارفضها

٧- تقبل للحظة واحدة الفراغ العقلي بدون أن تفعل أي شيء خارج ذلك

٨- قم بالتضحية لحالة حزن أو عداء أو توتر أو هزيمة

٩- توقف عن التذمر لمرة واحدة بدون أن تدع الآخرين يعرفون أنك تصارع للتخلص مما أنت به

١٠- اسمح للحظة عظيمة وجميلة من حياتك لتمضي قتلا بدون أن تترك اثراً في نفسك

١١- اكمل عملاً بدون أن تقارنه بما هو الأفضل من قابلياتك

١٢- لاحظ وجهاً لصديق أو فرد من العائلة في نفس الوقت الذي تعمل

على الاعتماد فيه عليه

خمسة تمارين لجعل التوتر يخرج من العمل:

١- حين تشعر بأنك تتخبط في أعمل من كل الاتجاهات، تأنى في سرعتك عن معدل عملك المعهود بنسبة معينة (نفذ المفهوم على السرعة في السير أو الكلام أو أي شي آخر)

٢- انتظر حتى يأتيك الرتم الطبيعي في المحادثة مع الآخرين قبل أن تدخل النقطة التي تريد لفظها مع تنفسك

٣- إذا كنت معتاداً بان تقوم بعمل ما من خلال خطوتين أو ثلاث حتى يتم، جرب أن تقوم به بخطوة واحدة.

٤- عندما تشعر بأنك بدات تتأخر عن موعد ما، اجعل نفسك تسرع شخصاً آخر ليذهب معك، وبوعيك ارفض هذا العمل

٥- مع تقبل السلوك الفجائي أو السطحي من جانبك، ارفض السماح لتدخل الآخرين بذلك حول نفسك

الصحة الروحية

نظرات في التغذّي النباتي (النباتية والروحانية)

توسّع الحكمة القديمة مفهوم الأخوّة لتشمل الحياة بكل أشكالها وصورها

تشدّد أديان عديدة، وبخاصة المشرقية منها، على التغذّي بالنبات إلى حدّ اعتبار ذلك شبه عقيدة، تُلزِم معتنقيها على العمل بها بوصفها أبسط التطبيقات العملية، فالتطبيق العملي يعني الإمتناع عن القتل وليس مجرد الامتناع السلبي عن الأذية، بل هو المحبة الكونية الايجابية ".

عدداً من المذاهب توصي أتباعها بتبني نظام غذائي خال من اللحوم، كما نجد أن الإمتناع لفترات معينة عن أكل اللحم في أديان مختلفة (كالصوم الكبير في المسيحية). وفي حين يشكّل التغذي بالنبات جزءاً لا يتجزأ من الوصايا الدينية الأساسية في عدد من الأديان

أما البشر، على اختلاف عروقهم، منهم فئة لا تتورع عن ذبح الحيوانات، بينما لا تطيق فئة أخرى رؤية حيوان يُذبَح أو حتى يساق إلى الذبح. لذا نجد أن المسالخ تقام عادة خارج المدن، كما يُحظَر نقل الذبائح مكشوفةً في بعض البلدان للسبب عينه. إن حواس الإنسان، من نظر وشمّ وذوق، لا تستسيغ أكل اللحم ما لم تُضَف إليه التوابل؛ وبالمقابل فإنها تستطيب الفاكهة نيئة؛ وقِسْ على ذلك الكثير من الخضار والبقول وجذور النباتات.

: "من أراد السيطرة على أهوائه يستطيع ذلك بسهولة بالسيطرة على

شهيَّته." "كلما رأيتُ مائدةً مفروشة بأصناف اللحم والسمك علمتُ أني أنظر إلى بذور الحرب: أجل، إلى أن نعامل الحيوان معاملتنا لأشقائنا الصغار!"

تشدد أديان عديدة على قدسية الجسم البشري باعتباره "هيكلاً لله الحي"، بينما تفرض أديان أخرى على المرء واجبات معينة نحو جسمه عليه الا يُخِلَّ بها، من حيث إن التمتع بجسم صحيح قوي يُعتبَر أمراً بالغ الأهمية لدى السير على درب روحي ؛ وفي الوقت نفسه فإن في العافية البدنية عوناً كبيراً على تفتُّح القدرات النفسانية والروحانية الكامنة في النفس.

يفترض ببني البشر أن يعوا ما معنى ضرورة التقيد بنظام غذائي نباتي شديد الصرامة .لأن كل خلية في بنيتنا هي منظومة مهتزَّة أو متذبذبة، الأمر الذي من شأنه أن يحرِّض في الإنسان، كلما تناول خلايا حيوانيةَ المصدر، ذبذباتٍ من رتبة حيوانية.

"ما تأكله إياه تصير" "العقل السليم في الجسم السليم" يُعتبَر اللحم طعاماً "رَجَسِياً"، أو منبِّهاً من الوجهة النفسية، ويلعب دوراً لا يستهان به في تكوين طبع عدواني، "صفراوي"، على حد تعبير الطب القديم، الأمر الذي يؤدي إلى تدنِّي حساسية الوعي والإدراك لدى المرء.

لقد تم مؤخراً اكتشاف، أهمية التقوُّت بالنبات من أجل ممارسة مثمرة للتأمل الباطني باعتباره الأساس الذي لا غنى عنه لكلِّ منهاج روحي.

الغذاء الحيواني المصدر يرفع من نسبة حموضة الدم، بينما ينزع تناول الخضار والفاكهة إلى زيادة قَلْوَنته. تشكل الحموضة العالية وسطاً ملائماً لنمو الجراثيم وتكاثرها. أما الغذاء النباتي فإنه يقلِّل من حموضة الدم ويؤدي مباشرة إلى رفع تركيز ثاني أكسيد الكربون في الرئتين، وبالتالي إلى خفض نسبة الأكسجين الواصلة إلى المخ عن طريق الدم.

. ولعل هدوء الجبليين ورباطة جأشهم يعودان إلى هذا السبب عينه،، أن التغذّي بالنبات شرطٌ ميسّر لممارسة التأمل،

. فحياة المتقوّت بالنبات أقل فوضى وتراكمية، وأكثر اقتصاداً في النفقات بالتأكيد! — وربما أهدأ وأكثر طمأنينة وسلاماً. وهو يقتفي أثر دافعه الجَوّاني الداخلي إلى توسيع فهمه لمبدأ الحياة الكونية وتطبيقه، بكفٍّ أذاه عن المخلوقات كافة.

فكما يقول الفيلسوف شوبنهاور: ألا فلينعتق كل ذي حياة من الألم ......!"

كيف نفهم الطب العلمي والطب الطبيعي عند ممارسة الشفاء لأجسادنا ... :

السبب الخفي للمرض يجب إزالته قبل استعادة الصحة الطبيعية، مع تخفيف ظواهر المرض وإعادة الصحة العقلية والجسدية

• طريقة واحدة للشفاء من خلال العلاج الطبيعي هي ليست كافية بحد ذاتها، لذا يجب أن نلم بالشمولية الخاصة بحياة الجسد والنفس والروح عندما تسعى للوصول للنتائج السليمة، فالمعالج بواسطة اليدين يستطيع أن يقوم العامود الفقري الملتوي، وخبير العظام يتمكن من تليين العضلات المتوترة، والمداوي الصحي يستطيع أن يريح الإجهادات الجسدية، والشافي الروحي يستطيع تنقية الذهن، واليوغا تحافظ على الشباب والجمال من خلال القيام بالتنفس السليم ن ودراسة علم التنجيم تساعدنا على فهم انفسنا بشكل أفضل، والشفاء يبدأ أولاً بالإيمان بالقدرة الكونية وبنظامها والإيمان بأجسادنا وبحقيقة الشفاء الروحي وبأن كل منا هو جزء من القدرة الكلية للكون وأن الروح التي تقطن الجسد المادي لا يمكن أن تمرض، وأن الألم يعني أن بيت الروح (الجسد) قد استعمل بطرق خاطئة وإذا ما تحول انتباه الروح إلى هذا الخطأ فإن باستطاعتها أن تصلح هذا

الخطأ بشكل ملائم، فالمرض سببه الإهمال والجهل والإسراف المباشر في استخدام الجسد لتعاطي العادات المؤذية وتناول الطعام الناقص، فالشفاء الروحي يزيل العادات المؤذية التي تسبب المرض ويعيد الجسد للتقيد بقوانين الخلق الثابتة .

• الإنسان الذي يعيش حياة أكثر مادية يواجه حياة أصعب، فيجب أن نؤمن بأننا جزء من الإرادة الكونية وأن الجسد آلية مقدسة تصون ذاتها وتشفي ذاتها وإذا ما أعطيت الطعام المناسب والراحة والرياضة فإنها تزيل المرض بدون أي دواء أو عقاقير

• ما من فكر يعمل من تلقاء نفسه، فعندما يعتمد الفرد طريقاً للوصول لحل أي مشكلة تواجهه، عليه أن يخلد للإسترخاء الذهني، ثم يتصور بوضوح هذا الذي يرغب في تحقيقه، وأن يكون له مبادرة العمل عند الضرورة، والجهد الجسدي ضروري جداً لوضع الأفكار والنظريات موضع التنفيذ، ويجب أن تكون متوافقة لجميع الظروف المحتمل وقوعها، وعندما لا يكون هناك خوف، فإن تصوننا يجب أن يتحرك للأمام بلطافة ومع كون ذهننا صافياً وخطتنا صحيحة فلا يجب القلق فبالصبر اللامتناهي وبالأيمان الذي لا يتزعزع، يجب علينا الانتظار وتقبل الإرشاد من داخلنا

• عندما نتأمل في حل مشاكلنا فإننا نعلم الإرادة الكونية بحاجاتنا، وإذا لم تأتنا الأجوبة، فالخطأ يقع علينا وحدنا، لأننا لا نكون في حالة الاسترخاء والهدوء الفكري الكافي، لأن الأفكار البناءة لا يمكنها أن تتشكل أو أن الزمن لا يكون منسجماً مع هذا الذي نطلب تحقيقه. فالتوجيه الحقيقي يأتي من داخلنا من خلال ذلك الصوت الهادئ الذي يسمى الحدس، فعندما نطلب العون يجب أن نظهر الصبر والتفهم والحكمة والحرية من كل تفكير مسبق، والردود ستأتينا كأمثلة وأفكار أو ربما كاقتراح من شخص آخر، وعنصر الوقت عندها غير محدد سواء تأخر أم

جاء بسرعة، لكنها ستأتي وعلينا تجهيز أنفسنا لمواجهة الظرف المناسب للاستجابة المطلوبة .

• المعلم والمرشد في شفاء الناس يجب أن يطلع على كل شيء يحدث بمحبة وتفهم، حتى يضمن النتيجة الإيجابية، فبعض المشكلات يمكن أن تظهر صعبة جداً، لكن يجب اعتبارها بركة تساعد الفرد للبحث والاستزادة حول الموضوع، يجب أن نتذكر دائماً أننا شركاء الله في عملة ومشروعه، وأن الأفكار هي مواد تتجلى في النهاية مهما كان وضعنا فيها خيراً أو شراً، والكتب التي يتسنى لنا قرائتها والاطلاع عليها يجب أن نتأكد من أننا سنحصل منها على بعض الأشياء البسيطة والمفهومة التي من خلال تكرارها ستصبح لنا، والأهم في ذلك ان نصبح مثالاً خيراً بالنسبة للآخرين،

• معالجة الجسد والروح معاً أمر ضروري لاستعادة الصحة، فالروح اليائسة تجذب الجسد للأسفل، بينما الذهنية المتنبهة تعجل في مدى استعادة الصحة، والتغذية الصحية هو الطريق الوحيد لاستعادة الصحة الجيدة والطعام الغير مطهو سيقدم التغذية المناسبة التي تفوق ثلاثة أضعاف التغذية التي تؤخذ من الطعام المطهو .

• الحشائش الغير مطهوة، هي من العناصر البانية للجسد أضعاف ما يوجد منها في الخضار المزروعة داخل الجنائن ،

كيف نعي المعرفة بهياكل الإنسان السبعة وأشكالها وتجلياتها

النظام الشمسي سباعي المستويات، وكل يحوي سبعة مستويات تحتية، فعلى المستوى الفيزيائي، تشكل المستويات التحتية الأكثف ما ندعوه بالجسم المادي، أو الفيزيقي، وهو جسم مادي كثيف. أما المستويات التحتية الأقل كثافة على المستوى الفيزيقي فتشكل ما ندعوه بالجسم

الأثيري، أو طاقة الحياة، برانا prana. أما على المستوى النجمي astral، فالإنسان يمتلك فقط جسماً نجمياً واحداً يتشكل من ذرات المستوى النجمي. وعلى المستوى العقلي، تشكل المستويات التحتية الكثيفة ما ندعوه بالجسم العقلي الأدنى أو الجسم الرغائبي kama rupa. والمستويات الأكثر شفافية تشكل الجسم العقلي الأعلى أو ماناس manas. وعلى المستوى الإشراقي بودهي buddhi، وعلى المستوى الروحي، يتشكل الجسم الروحي أو آتما atma. وعلى المستويات التحتية الكثيفة من مستوى آتما تبدو الشعلة الإلهية، الموناد Monad وكأنها منفصلة عن الشمس الإلهية. ويتحول الوعي الكوني إلى وعي فردي؛ بينما على المستويات التحتية الأكثر شفافية تبقى الشعلة الإلهية، الموناد، متجذّرة في المركز الإلهي. ومن جهة ثانية، ففي وسط المستوى الجرمي المادي توجد نقطة الاتصال بين المرئي وغير المرئي. وكذلك في وسط المستوى النجمي astral توجد نقطة الاتصال بين الشخصية أو الذات الدنيا، المؤلفة من الجسم الجرمي والأثيري والنجمي والرغائبي، وبين الفردية Individuality أو الذات العليا Higher Self، المؤلفة من الجسم العقلي والإشراقي والروحي Atma، وكذلك في وسط المستوى الروحي Atma توجد نقطة الاتصال بين الفردية والشعلة الإلهية، الموناد.

الإنسان يحوي بداخله الموناد، والفردية، والشخصية. فالفردية هي انعكاس للموناد، وهي ما يؤلف الكائن الروحي. أما الشخصية فهي انعكاس الانعكاس، أي هي انعكاس للفردية التي تستعملها كأداة تجسُّد لزمن لا يتعدى مدة تجسُّد أرضي واحدة. ففي نهاية كل تجسد أرضي، يموت الجسم الجرمي الفيزيقي، ويتبعه بعد فترة زمنية، كلٌّ من الجسمين الأثيري والنجمي. والأمر نفسه يحدث للجسم الرغائبي الذي يتلاشى بعد فترة من الوقت.

قد يتراءى لنا أن التركيب السباعي لأجسام الإنسان معقد، ولكن يجب الا ننسى أن الوعي الذي يعبِّر عن نفسه من خلال هذه الأجسام هو وعي واحد. فعندما يعمل الوعي من خلال الجسم الإشراقي، مثلاً، يصير مقيداً باهتزازات هذا المستوى ويبدو كوعي إشراقي. ويمتد هذا الوعي إلى السماوي، آتما Atma. وعندما يعمل الوعي من خلال الجسم العِلّي Causal body فإنه يصبح وعياً للعقل الأعلى Manas. وعندما يندمج الجسم العقلي الأدنى يصبح وعياً للجسم الرغائبي ويظهر كفكر. وباتحاد الوعي بالجسم النجمي يتحول إلى أحاسيس. ومع الجسم المادي يصير الوعي حركة وفعل. إذاً فالوعي واحد، لكنه يتجلّى بطرق مختلفة بحسب "المركبة" أو الجسم الذي يعمل من خلاله.

في الشخصية، حيث تصل الإشراطات إلى ذروتها، ينسى الوعي أصوله الإلهية، ويعتبر الإنسان نفسه منفصلاً عن الكون. ولكن بتنقية هذه الأجسام يبدأ بإدراك أن هذه الشخصية هي عبارة عن أداة تستعملها الفردية Individuality للعمل على المستويات الدنيا. وفيما يتعلق بالفردية نفسها فإن لديها الوعي بأنها من طبيعة إلهية وبأنها، بالتالي، خالدة لأنها انعكاس للموناد. ولكن في نهاية التطور الكوني ينعدم وجود الفردية، لأنها في الأساس كانت لها بداية وستكون لها نهاية، ما عدا الأتما الروحي الذي هو فعلاً أساس الفردية الحقيقية لأنه فوق الزمن، وهو شعاع من الشمس الإلهية.

في نهاية كل تجسد، يقوم الجسم العِلّي بهضم كل الخبرات المكتسبة أثناء الحياة الأرضية السابقة. وتتزايد معارف الفردية، وكذلك الأمر بالنسبة للشعلة الإلهية، الموناد، التي يجب عليها في نهاية المطاف أن تبلغ وعي الذات Self-consciousness. وهذه هي الغاية الأساسية من رحلتها السرمدية. ومن جهة ثانية، فإن صيرورة التطور هي المساعدة على التفتح

والوعي. وعملنا يتلخص في تنقية هذه الأجسام المختلفة التي تحد من تفتح الوعي بسبب إشراطاتها، ومحاولة نقل مركز الوعي من الشخصية إلى الفردية، ومن الفردية إلى المونـاد. إذ إنه في التطور الإنساني الفائق ينتقل مركز الوعي من المستويات الروحية إلى المستويات الإلهية، ومن الفردية إلى الموناد، الشعلة الإلهية.

وعندما نتكلم على مستويين "أعلى" و"أدنى"، يجب أن ننتبه إلى أن الفردية ليست فوق الشخصية، بل تحاذيها أو تتخللها، لأن الفردية وُجِدَتْ قبل الشخصية؛ ولذلك ففي هذا "الداخل" أو الباطن، وليس في الـ"ما فوق"، يجب أن نبحث عن الشعلة الإلهية. وعندما نتكلم على الأغلفة أو الأجسام التي تحيط بالشعلة الإلهية فليس المقصود أن هذه الأجسام تعوق "راحة" هذه الشعلة وأننا يجب أن نهمل أجسامنا، لأن الأجسام نفسها من مصدر إلهي، وكل شيء في الوجود إلهي الجوهر؛ وما عمل هذه الأجسام إلا حماية الموناد أو الشعلة الإلهية. وعدم معرفتنا بهذه الحقيقة يجعلنا نتوهم أن المركبات الجسمية هي عائق للتطور. لكن كل ما علينا عمله للإسراع في تفتح الوعي بداخلنا هو ترك الإلهي يُعبِّر عن نفسه من خلال أفكارنا وأحاسيسنا وأفعالنا – وهذه هي الغاية الأولى من التجسد الأرضي. ويكون ذلك بتطهير أفكارنا من الشوائب، وبمزيد من الغيرية نحو الأكثر ضعفاً وبؤساً بين البشر، وبمزيد من المحبة نحو الآخرين.

فلنسلِّط الآن الضوء على المركبات المكوِّنة للإنسان.

١- الجسم المادي

يجب أن نتجنب الاعتقاد بأن ثنائية الوعي والطاقة إنما تعبِّر عن التضاد للروح والمادة، وبأنها تعبير عن الإشكال الفلسفي الواقع بين الماديين والروحيين على أن الماديين الحقيقيين هم أولئك الذين يرون العالم بواسطة أعضاء الحواس وحسب، ويرفضون القبول بوجود مستويات وعوالم

الطف اهتزازاً بحيث لا نراها بالعين المجردة؛ بينما الروحانيون الحقيقيون لا يديرون ظهورهم للحواس الخمس، وإنما يعتبرونها التجلّي الأكثر ظاهرية لحقيقة لا يزال وجهها الباطني مستوراً ومخفياً عن عيوننا. وعندما ندرك تمام الإدراك موقع الجسم الجرمي المادي في الكون ودورة العالم، فإننا سنوجّه اهتماماً أكبر له، لأنه الأساس الذي نستطيع من خلاله رؤية العالم خارجياً وإقامة الصلة ما بين العالم الخارجي والعالم الباطني.

"جسمك هو حصانك الذي تمتطيه". ولهذا يجب معاملته جيداً والاعتناء به." الفارس الأصيل هو ذاك الذي يحب حصانه، ويمحبته له، يعرف حاجاته، وكيفية قيادته ليقوم بالعمل المطلوب منه. والأمر نفسه ينطبق على الجسم الفيزيقي الجرمي؛ فإذا أردناه ألا يكون عقبة لنا في أبحاثنا الروحية، يجب أن نحبه ونهتم لاحتياجاته، لأنه بالمحبة والاحترام للمملكة الإنسانية التي يعبّر عنها الجسم الجرمي في أكثف اهتزازاتها، نصل إلى المستويات الشفافة في هذا المستوى الجرمي الذي يحيط بنا. فلكي نحب شيئاً ما يجب علينا معرفته. والعلم لا يعرف إلا القليل عن عمل الجسم الجرمي.

الجسم الجرمي، أو الجزء الكثيف منه، قد تشكل من المستويات التحتية الدنيا الثلاثة هي: الصلبة والسائلة والغازية. أما الجزء الأشف فقد تشكل من المستويات التحتية العليا الأربعة للمستوى الفيزيقي المادي، المدعوة بالمستويات الأثيرية. وبذلك نحصل على جسم جرمي كثيف نراه بالعين المجردة، وجسم أثيري غير منظور يرتبط بالجسم الجرمي. وهذا الجسم الأثيري هو ما ندعوه أيضاً بالبرانا prana، أو الطاقة التي تُمِدُّ الجسم الجرمي بالطاقة الكونية وتحفظ له تماسكه أثناء الحياة الأرضية. ولكن الجسم الأثيري ليس له وعي خاص به؛ ويبقى مرتبطاً بالجسم الجرمي

طوال الحياة. أما الجسمان النجمي والرغائبي فهما يغادران الجسم المادي أثناء النوم مع بقائهما مرتبطين به بواسطة حبل أثيري يدعى "الحبل الفضي" الذي سنأتي على ذكره عند دراستنا صيرورة الموت. ولكن بدون الجسم الأثيري يفقد الجسم المادي كل وظائفه الحيوية والعضوية؛ فكلا الجسمين يحتاج للآخر. أما عن عمل الجسم الأثيري فهو يتلخص في نقاط ثلاث:

١. الجسم الأثيري هو القالب أو النموذج الذي على أساسه تشكّل الجسم الجرمي.

٢. هو الموزع للطاقة الحيوية المستمدة من الشمس.

٣. هو المركز حيث تتوضع التشاكرا chakra، أو مراكز الطاقة التي هي صلة الوصل بين الجسم المادي والجسم النوراني.

النقطة الأولى:

إن الشكل المادي للإنسان لم يُخلَق من تدخل عوامل مادية بحتة فقط، كالوراثة مثلاً، بل من فطنة إلهية ومن "نموذج إلهي" أنزلته كائنات روحية إلى المستوى المادي عند بدء كل تجسد جديد. فجسم الطفل المادي يتشكل بحسب نموذج أثيري تعطيه هذه الكائنات الروحية التي يدعوها الناس بالملائكة، وتدعوها الثيوصوفية بـ"سادة كارما". وهذا الشكل هو أساساً نتيجة الكارما Karma، أو نتائج أفعال الإنسان في حياته السابقة. فالجسم الجرمي الذي يتجسد فيه الإنسان عند ولادته يعود إلى نموذج أثيري ساهم الإنسان نفسه في صياغته خلال أعماره السابقة من خلال التأثيرات الفكرية الصالحة أو الطالحة التي شكلت ذرات الجسم الأثيري، النموذج الأساسي للتركيب الخلوي للجسم الجرمي.

النقطة الثانية:

الجسم الأثيري هو الموزِّع للطاقة الحيوية الصادرة عن الشمس والمنتشرة

في الكون كله. وتدعى هذه الطاقة باسم برانا على المستوى الفيزيقي. البرانا موجود في كل المستويات في النظام الشمسي والكون، وبالتالي يوجد برانا نجمي، وبرانا عقلي، إلخ، لأن البرانا هو مبدأ الحياة وهو طاقة واعية تربط الوعي بالطاقة على كل مستوى. فعلى المستوى الفيزيقي، تقوم البرانا بتغذية الأعضاء والأعصاب وكل ما يوجد في الإنسان بالطاقة الحيوية؛ وهي المسؤولة عن تماسك الجزيئات المادية ليتشكل منها جهاز عضوي، وتساعد على نقل الأكسجين في الدم، وعلى هضم الطعام.

النقطة الثالثة:

إن عملية تلقي الإنسان للمعارف والإيحاءات من العوالم التي تتجاوز عالمنا الأرضي تتوقف على درجة الاهتزازات وشفافيتها. فكلما كان الإنسان ذا قدرة روحية سامية ازدادت لديه قدرة الاهتزازات الدماغية؛ وبالتالي يستطيع الدماغ أن يلتقط الموجات والاهتزازات القادمة من عوالم أرق ويختزنها في الذاكرة. فأثناء التأمل الداخلي أو في الحلم يكون "متوضعاً" في عالم ذي درجات اهتزازية عالية. ولكن إن لم يكن دماغه "متوضعاً" أيضاً على نفس درجة الاهتزاز السابقة في العالم الآخر فإنه لن يتذكر أي شيء من الحلم أو الرؤيا الروحية. ومن المعروف بأنه توجد أربعة موجات للدماغ هي:

١. الأولى: ألفا α؛ وهي تناسب حالات التأمل والاستغراق.
٢. الثانية: بيتا β؛ وتظهر في حالة اليقظة الطبيعية وتترافق مع النشاط الذهني.
٣. الثالثة: دلتا δ؛ وتُعتبَر الأبطأ بين الموجات الدماغية، وهي التي تتوافق مع حالة النوم العميق.
٤. الرابعة: ثيتا θ؛ وتتوافق مع الأحلام.

الجسم الأثيري هو مكان استقرار التشاكرات Chakra، وهي مراكز

نقاط التقاء بين الجسم الجرمي والجسم النجمي. وعندما تصبح هذه الشاكرات متطورة بما فيه الكفاية فإننا نستطيع بواسطتها أن نتذكر كل التجارب التي نمر بها في العالم النوراني أثناء النوم. وخلال دراستنا لصيرورة الموت وبدء تفكك الأجسام الدنيا للإنسان، سنذكر السبب الذي يدفع الهندوس إلى حرق جثمان الميت بدلاً من دفنه في المدافن.

تطور البشرية ووجودها على كوكب الأرض لم يحدث بشكل مفاجئ ؛ الوجود عبارة عن انبثاق من المطلق. والجسم الجرمي قد تطور خلال مسيرة طويلة ولم يصل إلى ما هو عليه الآن إلا بعد مروره بمراحل تطورية، بدءاً من الذرية البشرية الأولي وحتى وصوله إلى جنسنا البشري الحالي، الذرية البشرية الخامسة.

مرَّت على كوكب الأرض أربع ذريات بشرية واندثرت. ففي الذريتين البشريتين الأولى والثانية كان الجسم الجرمي عبارة عن شكل هيولي لاعضوي. ولكن في الذرية البشرية الثالثة حصل الانقسام الجنسي الذي كان له الدور الكبير في التطور الإنساني. ولم يحصل الجسم الجرمي على شكله العضوي إلا في الذرية البشرية الرابعة؛ وعندها بدأ يتشكل جسمُ الرغبات والعقل العاطفي. ولا تزال بقايا الذرية البشرية الرابعة على كوكب الأرض، لأنه يوجد تداخل بين كل جنس بشري قديم وجديد، رغم اندثار أغلبية الذرية البشرية القديمة. وفي بداية الذرية البشرية الخامسة (الحالية) بدأ العقل Manas يلعب دوراً كبيراً في تطور الإنسانية. ومع ذلك فلا تزال أمام الجسم الجرمي إمكانيات للتطور مستقبلية. فالعلم الغيبي Occult Science يقول لنا بأن الجسم المادي الجرمي سيحوز على الحاستين السادسة والسابعة خلال ظهور الذريتين البشريتين السادسة والسابعة القادمتين. فالجهاز العصبي سيطرأ عليه تغيير وسيصبح أكثر رقة وشفافية، خاصة فيما يتعلق بالدماغ. وكلنا

يعرف بوجود الغدة النخامية في الدماغ، وكذلك الغدة الصنوبرية؛ وهاتان الغدتان لم تتطوروا بما فيه الكفاية، أي أنهما لا تزالان تمتلكان إمكانيات هائلة في عملهما الحقيقي الذي لا يعرف عنه الطب الكثير؛ وهما ستفصحان عن كل إمكانيتهما أثناء تطور الحاستين السادسة والسابعة اللتين ستحوز عليهما الذريات البشرية القادمة. ولكننا نذكر أن الغدة الصنوبرية كانت في الأصل عضو الرؤيا الروحية، أو "العين الثالثة"، ولها ارتباط كبير جداً بالمستويات والقدرات الروحية التي يحوزها الإنسان في حالة الكمون. والأبحاث التي أجريت على هذه الغدة دلت على امتلاكها مادة خاصة، وهي المادة التي تساعد على تطور الذكاء؛ وقد تبيَّن أن أكبر كمية من هذه المادة توجد في الغدة الصنوبرية لدى الإنسان، وبعده يأتي الشمبانزي ثم الدلفين. فكلما كانت الغدة الصنوبرية نامية عند كائن حي ازدادت إفرازاتها، وتطوَّر هذا الكائن أكثر من غيره من الكائنات الأخرى.

دراسة الجسم الجرمي ينبغي ألا تقتصر على مستوى الفضول الفكري، بل ينبغي أن تحفزنا على تغيير نظرتنا لهذا الجسم، على مستوى العقل والإحساس والفكر. فنحن لا ندرك كم نتماهى مع هذا الجسم الجرمي. فعندما تطلب معدتنا الطعام نقول: "أنا جائع!" وعندما تشعر المعدة بالتعب نقول: "معدتي تؤلمني!" ولكن من هو الذي يشعر بالجوع أو الألم؟ هل هو الجسم الجرمي أم الذات؟! فما دمنا نستمر في التماهي مع الجسم الجرمي واعتباره الذات الحقيقية للإنسان فلن نستطيع السيطرة عليه وتوجيهه بطريقة مثالية، بحيث لا يكون عقبة أمام تطورنا الروحي. فلو قلت: "سوف أغذي جسمي المادي بالطعام" بدلاً من أن أقول: "سوف أتناول الطعام" فإن طبيعتي ونظرتي للطعام ستكون مختلفة تماماً. وليس المقصود بذلك بأن نحرم أنفسنا من رغبة حسية ما، أو أن نعيش حالة تقشف، ولكن الهدف

الرئيسي هو الإحساس بأننا منفصلين عن الحواس ومواضيع الحواس، والنظر إليها على حقيقتها، أي بكونها خارجية عن ذاتنا وليست هي "نحن"، وإدراك أن الحواس ليست إلا غطاء أو غلافاً يحيط بالذات الحقيقية التي هي "نحن". فمن طبيعة الجسم الجرمي والنجمي والرغائبي العمل بطريقة آلية تلقائية؛ وهذه النزعة إلى التكرار الآلي للفعل هي التي تحد من الاستعمال الحر للجسم وتمنعه من "هضم" معارف جديدة. والتطور والتقدم للأمام يتطلب منا أن "نوقف" كثير من هذه الآليات، وأن نعمل على امتلاك آليات جديدة أكثر رقياً وشفافية.

نحن نعرف أن كل شيء في الكون هو عبارة عن اهتزاز؛ وتنقية الجسم الجرمي تعني جعله مؤهلاً لاستقبال وتلقي اهتزازات أكثر شفافية، والامتناع عن الرد على الاهتزازات الكثيفة التي تصدرها الأفكار السيئة والنوايا الخبيثة، ليس فقط في العالم الفيزيقي وإنما في أيضاً في العالمين النوراني والعقلي. ونحن نعرف أن خلايا الجسم تتجدد كل سبع سنوات. فإذا غيرنا طريقة تغذيتنا فإننا سنحصل بعد سبع سنوات على جسم مادي جديد قابل لتلقي اهتزازات أكثر شفافية. ذلك أن الطعام الذي نتناوله يتصف، ككل ما في الوجود، بخاصية اهتزازية: فبعض الأطعمة تسبب الخمول أو تثير الإنسان حسياً؛ وبعضها الآخر يعيد التناغم للجسم الجرمي. ولذلك يجب أن نعرف نوعية الطعام الذي نتناوله لكي نحفظ للجسم حيويته واهتزازه الشفاف.

الجسم الجرمي مركبة إلهية؛ ولكي يستطيع التجاوب مع الاهتزازات الإلهية ينبغي أن يصبح حساساً وأن يتمتع بشفافية عالية. ونحن نعرف أن مركز الإرهاف الحسي هو في الجهاز العصبي، وعلى الأخص في الدماغ. ولكي نصل إلى هذه الغاية، أي تأهيل الدماغ ليستطيع نقل المعارف من مستويات أكثر شفافية، يجب أن نجعله حساساً ومرهفاً. وهذا يتم بواسطة

التأمل والتركيز العقلي واليوغا والصلاة الباطنية الصامتة. فهدف التأمل هو تلقي الطاقة من مستويات عليا، وليس مغادرة المستوى المادي إلى مستويات أعلى! لنتخيل وجود محطة إذاعية عالمية ترسل برامجها، ونحن نملك جهاز راديو صغير. فعندما نوجه إبرة الراديو على الموجة ٦٠، مثلاً، نحصل على إذاعة عمان، وبتغيير الموجة إلى ٨٠، مثلاً، نحصل على إذاعة لندن، وهكذا دواليك. ولكن عندما نقوم بتدوير الإبرة عشوائياً فإننا لا نحصل إلا على التشويش والأصوات المزعجة.

الأمر نفسه يحدث لنا: فلنتخيل، بدلاً من المحطة الإذاعية العالمية، وجود عقل كوني يبث المحبة والتعاليم الروحية، ولنشبِّه دماغنا بجهاز الراديو. وبطبيعة الحال فإننا لن نستلم أية "رسالة" من هذا العقل الكوني لأن الإبرة الموجودة في دماغنا مشغولة بالهموم المادية والجنسية والبغضاء؛ ولذلك فهي تتحرك عشوائياً. ولكننا إذا بدأنا بالصلاة والتأمل والتركيز فإن الإبرة تتركز على نفس الموجة التي يبث عليها العقل الكوني محبته وتعاليمه؛ وعندئذ نبدأ بإدراك ما يريده الخالق منا، ونبدأ باستلام "الرسائل" منه. بمعنى آخر، يجب علينا أن ننقل مركز وعينا من الشخصية إلى الفردية. فهناك ثلاث حالات للوعي:

١. حالة الوعي الشخصي، المرتبط بالشخصية؛
٢. حالة الوعي الروحي، المرتبط بالفردية؛
٣. حالة الوعي الإلهي، المرتبط بآتما Atma نفسه.

وللسيطرة على الجسم الجرمي ينبغي علينا نقل مركز الوعي من الشخصية إلى الفردية، أي من مستوى الوعي الشخصي إلى مستوى الوعي الروحي.

الجسم النجمي

كما ذكرنا سابقاً فإن الإنسان ينطوي على سبع مركبات:

١. الجسم الفيزيقي physical: الجسم المادي.
٢. الجسم الأثيري etheric: البرانا prana، طاقة الحياة.
٣. الجسم النوراني astral.
٤. الجسم العقلي الأدنى lower Manas: الجسم الرغائبي.
٥. الجسم العقلي الأعلى higher Manas: الجسم العقلي.
٦. الجسم البودهي Buddhi: الجسم الإشراقي.
٧. الجسم الأتمي Atma: الأتما أو الروح.

الجسم العقلي الأعلى يدعى أحياناً باسم الجسم السببي أو العِلّي Causal body؛ ولكن ليست الأسماء هي الأهم، لأن هذه الأجسام السباعية ليست في الحقيقة متوضعة فوق بعضها البعض، بل هي متداخلة فيما بينها، يتخلل كل منها الآخر ويؤثر فيه ويتأثر به. ولذلك فإن كل تطهير لأحد الأجسام ينجم عنه تطهير للأجسام الباقية. وكما رأينا آلية عمل الجسم المادي، سندرس الآن الجسم النجمي:

الذات العليا، أو الفردية، لكي تعمل على المستويات الدنيا للتجلّي، تستعمل الآليات التالية: الجسم المادي للفعل، النجمي للإحساس، والجسم الرغائبي (أي العقلي الأدنى) للتفكير. فالروحي لا يبدأ وراء المادي، بل يبدأ ما وراء الشخصية، أي بعد ما يُعتبَر الذات ؛ ويجب عدم الخلط بين جسم شفاف (كالجسم النجمي) وبين جسم روحي (كالجسم العقلي أو الإشراقي). ومع ذلك، فإن العالم المادي والأثيري والنوراني عوالم مؤقتة وغير أبدية، مقارنة بالعوالم الروحية التي بدورها، عاجلاً أم آجلاً، ستزول عندما يهبط ليل براهما.

إذاً العالم النوراني هو أيضاً، مثل العالم المادي، عبارة عن تجلٍّ مؤقت؛ ولكنه مع ذلك، حقيقي ما دام يعبِّر عن الحقيقة الواحدة. والجسم

النوراني، نظير الجسم المادي، متوقف أيضاً، في قدرته الاهتزازية للعمل وفي تركيبته الذرية، على التجسُّدات السابقة؛ وكونه قد تشكل من اهتزازات أكثر شفافية من اهتزازات الجسم المادي لا يعني أن له امتيازات روحية أو قيمة أخلاقية تتجاوز الجسم المادي. وعمله ليس أكثر سمواً من عمل الجسم المادي. وفي المحصلة، فإن الجسم النوراني والعقلي ليسا إلا أدوات مؤقتة ويخضعان أيضاً لقوانين محددة. وعدم رؤيتهما لا تعني أنهما عالمان غير منظمين. فالعالم المتجلّي في كلّيته هو Cosmos، أي "نظام شمسي"؛ أي هو عكس الخواء والفراغ Chaos. والقوانين التي تسيِّر العالمين النوراني والعقلي ثابتة ومنظمة بفطنة ووعي كونيين. وكما أن كل فعل له نتيجة أو رد فعل في العالم المادي، كذلك كل انفعال أو عاطفة أو إحساس له نتائجه في العالم النوراني، وكل فكرة لها نتيجة في العالم العقلي. إذاً قانون السببية، قانون السبب والنتيجة، يفعل بدقة على المستويات المادية والنورانية والعقلية. ولذلك ينبغي علينا ألا نقيم سُلّماً تدريجياً من القيم، وبالتالي نعطي أهمية أكبر أو أفضلية أولية للنوراني على المادي، أو للعقلي على النوراني. ولكن بالنسبة للحكيم، أي الإنسان المتحرر من القيود والإشراطات، الذي أسَّس وعيه على المستوى الروحي، أي ما وراء الشخصية، نستطيع القول عنه إن مركباته الثلاث (الجسم المادي والنوراني والعقلي) لها الأهمية نفسها بدون تمييز.

وكما أن الجسم المادي قد تشكل من نسيج ذرات العالم المادي، كذلك الجسم النوراني تشكل من ذرات العالم النوراني ونسيجه. وحيث أن "النسيج" النوراني أو العالم النوراني يحوي سبع مستويات نورانية تحتية (ككل الأجسام)، بدءاً من المستويات النورانية الكثيفة إلى المستويات النورانية الشفافة، فإن قانون كارما هو الذي يحدد تركيبة الجسم النوراني في بدايات التهيؤ لتجسد أو تقمص جديد.

"كل كينونة إنسانية تحفظ من حياة إلى حياة، مجموعة من الذرات الدائمة، واحدة لكل مستوى." إذاً الذرة الدائمة للنوراني ستكون اللاقط لجوهر التجارب العاطفية للأعمار السابقة، وهي التي تشكل النواة التي يتشكل حولها الجسم النوراني الجديد وخصائص النسيج المأخوذ من العالم النوراني لصنع جسم نوراني جديد، محدد بالاهتزازات العاطفية والنفسية للتجسُّد السابق. وشكل الجسم النوراني شبيه بعض الشيء بشكل الجسم المادي، ولكنه أقل صلابة، نظراً لشفافية النسيج النوراني الذي منه يتشكل الجسم النوراني. ولونه يختلف ليس فقط بين شخص وآخر، بل أيضاً لدى الشخص نفسه في لحظات متباينة من حياته وتلوُّن أمزجته، لأن الألوان تعكس تلقائياً نوعية اهتزازات الجسم النوراني تبعاً للانفعالات والعواطف التي يعبِّر عنها الإنسان في علاقاته بالآخرين، من فرح وحزن وغضب، إلى ما هنالك من الانفعالات والعواطف الإنسانية.

"نسيج الجسم النوراني هو أكثر شبهاً بنسيج الجسم العقلي الأدنى منه بنسيج الجسم المادي، لأن الجسم النوراني هو صلة الوصل بين الجسم المادي والجسم العقلي الأدنى؛ ولذلك يتعرض للتأثيرات والاهتزازات من كليهما." ففي شكله هو شبيه بالشكل المادي، لأن الجسم العقلي الأدنى بيضوي الشكل. أما من حيث وظيفته فهو قريب من وظيفة الجسم العقلي الأدنى، ولهذا السبب فهو أحياناً صعب الانحلال والتفكك بعد الموت. ودراستنا للجسم النوراني تقتصر على وظيفته أثناء اليقظة فقط، وليس على الدور الذي يقوم به أثناء النوم أو بعد موت الجسم المادي. ولا يعود ذلك إلى عدم أهمية عمله أثناء النوم أو بعد الموت، بل إن السبب يعود إلى استحالة التغيير أو التحول للجسم النوراني إلا في حالة اليقظة، حيث بالإمكان تطويره وجعله أطهر وأوعى بطرق إرادية. أي أن العمل على تنقية الجسم النوراني أثناء اليقظة هو بهدف جعله أكثر قابلية للعمل أثناء

النوم، وليس العكس؛ واستمرار حياته بعد موت الجسم المادي ليس إلا تكملة واستمراراً لحياة الجسم المادي أثناء الحياة. فالجسم النوراني والعقلي الأدنى قد تشكلا من أجل مدة تجسد أو تقمص واحدة، أي في الحياة فقط، وحياتهما ما بعد موت الجسم المادي ليست إلا "ذيول" التجسد الأرضي، وإن استمرا مئات السنين في "حياتهما" بعد الموت (موت الجسم المادي). إذاً سندرس الجسم النوراني من منظارين:

١. في علاقته مع الجسم المادي والجسم العقلي الأدنى؛

٢. وفي كونه مركبة لعواطفنا ورغباتنا وأداة لها.

ما هي إذن، وظائف الجسم النوراني في حياتنا؟

الجسم النوراني، هو الذي يحوِّل الاهتزازات الآتية من المستوى المادي، بواسطة الحواس، إلى أحاسيس ومشاعر. فهذه الاهتزازات تنتقل إلى الدماغ المادي عن طريق الجهاز العصبي؛ ومن الدماغ المادي تنعكس على الدماغ الأثيري، ومنه إلى مراكز الجسم النوراني المطابقة لمراكز الدماغ، حيث تظهر على شكل أحاسيس. وبعد ذلك يقدِّر فيما إذا كانت هذه الأحاسيس ممتعة ومستحبة أو غير مستحبة؛ يحولها إلى مشاعر وعواطف. وأخيراً يتمنى الجسم النوراني، تحت تأثير العقل، أو بالأحرى تحت تأثير الذاكرة، تكرار هذه الأحاسيس المستحبة وعدم تكرار الأحاسيس غير المستحبة. وبسبب "ولادة" هذه الرغبة، يكون من الصعب فصل الجسم النوراني عن الجسم العقلي الأدنى. ولكننا سندرسهما كلاً على حدة، على شرط أن نرسخ في فكرنا أن التشكيلات الأربعة للشخصية (المادي، الأثيري، النوراني، العقلي الأدنى) يؤثر كل منها في الآخر باستمرار.

بعد أن عرفنا دور الجسم النوراني، سندخل في الجزء الأهم، ألا وهو السيطرة على هذا الجسم وكيفية تطهيره وتنقيته ليصبح أكثر فعالية في حياتنا اليومية.

رأينا، لدى دراستنا للجسم المادي، إلى أية درجة نتماهى مع هذا الجسم ونطابق بينه وبين هويتنا الحقيقية. وقد أدركنا ضرورة تصحيح نظرتنا إلى نظرة جديدة عند اكتشافنا أن الجسم المادي ليس "نحن"، أو الذات الإلهية فينا، بل غلاف خارجي، لا أكثر ولا أقل، يعمل على مستوياته بحسب الوظيفة المحددة له. كذلك في دراستنا للجسم النوراني، سندرك أننا لسنا هذا الجسم النوراني، ولا ينبغي علينا، بالتالي، التماهي معه ومعاملته وكأنه "الذات الإلهية" فينا.

وبالفعل فإن المجتمع الإنساني يهتم بالثقافة المادية والفكرية، وإن كان بطريقة مثالية؛ ولكنهما تبقيان في دائرة اهتمامه القصوى؛ ونادراً ما نجد ذاك الإنسان الذي يتكلم عن الثقافة "العاطفية" وعن التربية على المستوى "العاطفي". ولهذا السبب نتماهى كلياً مع عواطفنا ومشاعرنا. ونحن لم نتعلم بعد أن نخطو خطوة إلى الوراء وننظر إلى الجسم النوراني من حيث كونه أداة خارجية عنا، لا أكثر. وتعود الصعوبة في إدراك هذه الحقيقة في أننا لا نرى إلا السطح الخارجي الظاهر لـ"جبل الجليد"، في حين يظل الجزء الآخر (الأضخم بكثير) من الجبل في اللاوعي، في محيط اللاوعي. اللاوعي، "هو الملجأ لكل ما هو مرفوض أو غير مرغوب". وبالفعل، لا داعي لصرف وقت طويل لندرك بأننا نقضي معظم حياتنا في... الرفض: رفض الأحاسيس غير المستحبة، رفض الألم، رفض ما ندعوه بالهفوات والأخطاء، رفض كل ما نعتبره سلبياً، إلخ. كل هذا يغذي لاوعينا، وبالتالي يُبقي الجسم النوراني مجهولاً بالنسبة إلينا، بحيث تزداد الصعوبة في السيطرة عليه لجعله أكثر نقاوة وشفافية.

الوظيفة الأولى للجسم النوراني — هي تحويل الاهتزازات إلى أحاسيس — تحدث تلقائياً بدون تدخل العقل؛ فالجسم النوراني لا يسبب مشكلات في وظيفته هذه. المشكلات تبدأ مع وظيفته الثانية التي تبدأ بتصنيف

الأحاسيس إلى ملذوذة وغير ملذوذة، أي يبدأ بـ"الحكم" عليها. وفي وظيفته الثالثة، يضيف إلى هذا الحكم الرغبة في استرجاع الأحاسيس الملذوذة ونبذ الأحاسيس غير الملذوذة. فالمشاكل تبدأ إذاً مع التقويمات العقلية الثنوية: ملذوذ/غير ملذوذ، إيجابي/سلبي، فضيلة/رذيلة، التي هي أساس كل التعارضات والتناقضات التي يجب الخلاص منها لنتحرر من سيطرة الرغبات وإنهاء نزاع العواطف والمشاعر التي تتصارع في داخلنا.

يوجد في الكون قانون يدعى "قانون التعويض"، أو قانون التوازن، الذي يعمل على جميع المستويات بدون استثناء. فالمطلق، اللامتجلّي، يتراءى لنا ككلّية ساكنة. وما إن يبدأ التجلّي حتى تبدأ الحركة؛ ولكنها حركة منظمة، متوازنة ومتناغمة ندعوها بـ"الإيقاع الكوني". ويُعبّر هذا الإيقاع عن نفسه بقانون التعويض أو التوازن أو إعادة التوازن في الكون كلّه إلى نصابه.

الطريقة المثلى لفهم القوانين التي تتجاوز مداركنا الفكرية هي أن نقيم مقارنات أو مقايسات مع قوانين معروفة على المستوى المادي، استناداً إلى الحكمة "كما في الأعلى كذلك في الأدنى"؛ وبهذا نستطيع أن نأخذ فكرة صغيرة عن القوانين التي تنظم عمل الكون بأكمله وتسيِّره. بالإمكان ملاحظة انعكاس "الإيقاع الكوني" على المستوى المادي في حركة البندول في الساعة. فالكل يعلم أنه كلما ازداد ابتعاد البندول عن الخط الشاقولي نحو اليمين ازداد ابتعاده نحو اليسار في حركة معاكسة لإعادة التوازن؛ والعكس صحيح. ومن هذا المنظار نستطيع أن نتخيل قانون التوازن أو قانون التعويض الذي يعمل على كل مستويات الكون المتجلّي. فظاهرة التجلّي إذاً شبيهة بالإخلال بهذا التوازن؛ وبالتالي فإن قانون التعويض هو البحث عن التوازن المفقود وإعادته إلى نصابه.

من البديهي أننا سرعان ما نشاهد هذا القانون في عمله بالطبيعة، مثل تعاقب الفصول الأربعة، وتبدل الأيام والليالي. وإذا تراءى لنا أن ذلك غير

واضح في مجالات أخرى فإن ذلك يعود إلى أن رؤيتنا محددة بفعل "الزمن".

إننا بالتأكيد قد مررنا، على مستوى المشاعر، بفترة زمنية من الحماس والإثارة، أعقبتها، بعد حين يطول أو يقصر، فترة زمنية من الضغط النفسي. وكلما كانت فترة الحماس والفرح طويلة كانت فترة الحزن والتعاسة النفسية أكثر شدة وعمقاً. وإذا مررنا -استثنائياً- بحياة كلها سعادة فلنتيقن من أننا سنمر بفترة طويلة من التعاسة في تقمص أو عمر جديد. ولكن، في أغلب الأحيان، لن نضطر للانتظار إلى الحياة القادمة لكي يبدأ التوازن بالعودة إلى نصابه. ونحن نلاحظ ذلك فينا وحولنا يومياً.

ولكن نتساءل: إذا كان هذا القانون محتوماً ولا مفرَّ منه، فهل نستنتج من ذلك أننا سنبقى على الدوام متقلّبين من جهة إلى جهة، من الملذوذ إلى غير الملذوذ، من الفرح إلى الحزن، من السعادة إلى التعاسة؟ بالطبع لا. ومع ذلك فهو قانون حتمي. وبدراسة أكثر، سنفهم كيف لن نبقى ألعوبة بين يديه.

لنتخيل وجود "إنسان" معلق على الطرف الأدنى للبندول. فهو بالطبع معلق بحركته القصوى، ويشعر بهذه الحركة في اتساعها وسرعتها. وإذا نجح هذا الإنسان في الصعود إلى قمة البندول فإن تأرجحه يمنة ويسرة مع حركة البندول الاهتزازية سوف تصير أقصر مطالاً وأقل سرعة. فاتساع مطال البندول وسرعته سوف يتناقصان بالنسبة للإنسان بشكل اطّرادي مع صعوده؛ فكلما صعد نقصت السرعة والمطال للبندول من اليمين ومن اليسار؛ حتى إذا استطاع الوصول إلى نقطة تثبيت البندول فإنه سيصبح ثابتاً رغم أن حركة البندول تبقى مستمرة.

حياتنا العاطفية شبيهة بحركة البندول، والإنسان الذي يتماهى مع الجسم النوراني يشبه الإنسان المعلق في الطرف الأدنى للبندول؛ إنه يصبح كاللعبة بين يدي القانون، قانون التعويض أو التوازن. والصعود إلى قمة

البندول هي بداية محاولة خطو خطوة إلى الوراء والنظر للجسم النوراني بموضوعية ومعرفة حقيقة كونه مغايراً للذات الحقيقية في الداخل. إنه الوعي الذي يصعد للقمة، وليس الجسم النوراني. فالحركة لا تزال موجودة، والمشاعر هي ذاتها، الملذوذة وغير الملذوذة، لا نحذف منها شيئاً؛ ولكن الوعي الذي يأخذ خطوة إلى الوراء في علاقته مع المشاعر والأحاسيس ويبدأ في القبول بها في تقلُّباتها ويبدأ بفهمها.

الحكيم هو ذاك الإنسان الذي استطاع أن ينقل مركز وعيه إلى نقطة تثبيت البندول والإقامة هناك. فبالنسبة له، نظير كل الكائنات المتجسدة، يدرك أن المشاعر لا تزال موجودة، ولكنها لم تعد تؤثر فيه أو تسبب له الاضطراب. ولكن يجب فهم هذا فهماً جيداً، لأن كثير من الناس يعتقدون أن الدواء والعلاج من هذه التقلبات (فرح/حزن، إيجاب/سلب، إلخ) يكون بإبطاء حركة البندول، فيعتقدون أنه مادام الفرح يعقبه الحزن فإن عدم فرحي لن يعقبه حزن! للأسف، هذا النوع من التفكير يعني الانغلاق عن الحياة؛ وبالتالي سيؤدي إلى تباطؤ التطور الإنساني. فالمشكلة لا تكمن في المشاعر بل في التماهي معها.

إذا استطعنا الاحتفاظ في تفكيرنا بصورة البندول في حركته الاهتزازية، عندئذٍ نستطيع القبول بالجانب غير الملذوذ من المشاعر. وحيث يوجد القبول لا نعود نحس بالألم بنفس الطريقة السابقة؛ وربما لن نعود نشعر بالألم بالمعنى الذي نفهمه، ونستطيع، بالتالي، أن نعيش مشاعرنا وأحاسيسنا كوقائع، أي بانتفاء أي "حكم" عليها، ومعاينة التناقض " فنحن ألعوبة لما نرفض وعتقاء ما نقبل." ولذلك يجب أن ندرك جيداً أنه إذا أردنا أن ننقي جسمنا النوراني يجب علينا استخدامه. فبالعمل مع الأداة نستطيع أن نحسنها للأفضل. والامتناع عن بعض المشاعر يعني بتر جزء من الجسم النوراني. فالادعاء الدائم بـ"السيطرة على الذات" ليس في حقيقته

إلا رفضاً يؤدي إلى الإصابة بانعدام الحس الذي يسبب للجسم النوراني الشلل.

لننتقل إلى شكل آخر من الثنائية، ثنائية المحاسن والمثالب، الفضائل والرذائل؛ فهي عظيمة الأهمية لدراسة الجسم النوراني، لأن أخطاءنا وعيوبنا جزء من نفسنا، وهذا الجزء هو الذي نرفضه لأنه لا يعجبنا. ومع ذلك، يجب أن ندرك أن ذلك هو أيضاً ثنائي من المتعارضات الملازمة للتجلّي، وأن الواحد منهما لا يكون موجوداً بدون الآخر، وأن الأول متضمن بالكمون في الثاني. فعلى مستوى الشخصية، الثنائية موجودة دائماً (محاسن/مثالب، فضائل/رذائل، إلخ). قد يبدو ذلك لنا مثبطاً للعزيمة؛ ولكن ليس بنفي "الواقع" نستطيع أن ندركه. فلنقبل إذاً "الوقائع" كما هي، ونلاحظ ماذا يحدث، ولنحاول أن نستخرج منها العِبَرَ والنتائج العملية.

التطور يعني تغيير وجهة النظر، أي المزيد من الإدراك والمزيد من الانفتاح. فصيرورة الإدراك تكون دائماً مرتبطة بالموضوع المطروح. ولكي نحصل على إدراك جديد مغاير يجب أن "نموت" عن إدراكنا السابق، أي لا نتشبث بأفكارنا وبنظرتنا إلى الثنائية الظاهرية التي صنعناها بأنفسنا بسبب جهلنا للقوانين الكونية.

فلنأخذ كلمة "فضيلة" التي نستعملها في مفرداتنا لتسمية حالات مختلفة. فاستعمالها بصيغة الجمع – "الفضائل" – تعني مزايا، لها نقيض: الرذائل. واستخدامها بصيغة المفرد – "الفضيلة" – تعني ميزة سابقة موجودة فوق تناقضات (فضائل/رذائل)، بمعنى أنها قابلة لفهم هذه التناقضات في تداخلها المحتوم. ففضائلنا ليست، في أغلب الأحيان، سوى تعارضات وردود أفعال يحرِّضها قانون التعويض لما نسميه الرذائل. وإذا بقينا نمتلك هذه الفضائل وبدأنا بالتماهي معها فإننا نبقى للأسف مرتبطين

بعالم التناقضات. ولهذا السبب فإن فضائلنا يمكن أن تصير، نظيرة رذائلنا، عوائق لتطورنا، لأن هذا التطور هو العودة إلى الوحدة، وكل ما يعارضها يجب العمل على إزالته من الحياة الباطنية.

يمكننا أيضاً دراسة هذا الموضوع من وجهة نظر مختلفة، وجهة نظر ثنائية الانجذاب/النفور على مستوى أحاسيسنا، ورؤية ما ندعوه بـ"الحب" لنلاحظ ما يحدث لنا. يوجد أشخاص نحبهم وأشخاص لا نحبهم؛ بل توجد في الشخص نفسه خصائص نحبها وخصائص أخرى نكرهها؛ وحتى في أنفسنا يحدث ذلك. بعبارة أخرى، الحب بالنسبة لنا يُعاش في مضمار التعارضات الثنائية (الحب والكراهية).

طبعاً يوجد نوع آخر من الحب الذي ليس له ضدٌّ يعاكسه، ألا وهو "المحبة" التي يجب علينا أن نعيها في جسمنا النوراني، والتي تتضمن "الكل"؛ بمعنى أنها تقبل كل شيء دون "أحكام" مسبقة، وتحب أيضاً وجهي التجلّي أو ثنائيته دون رفض أحد الحدين في سبيل الآخر: "إذا رأيتني في الضدَّين رؤية واحدة فقد اصطفيتك لنفسي".

لماذا لا نكون أبداً في سلام مع أنفسنا ؟ لأننا عندما نكون في الجانب السلبي وغير الممتع فإننا نرفضه، وعندما نكون في الجانب الإيجابي والممتع، فإن الخوف يتملّكنا بأن لا نبقى هكذا دائماً (كالغني الذي يتملّكه الخوف من أن يصير يوماً ما في الجانب الآخر، في الفقر والعوز).

سلام المشاعر يأتي عندما نجعل من الثنائية المتعارضة (فقر/غنى، إيجاب/سلب، فضيلة/رذيلة) متضمنة في الوحدة الكلّية، معاشة ومتناغمة، لكي يصبح جسمنا النوراني أداة فعالة، ليس فقط في الاتصال مع الحياة، بل أيضاً في الاتحاد مع كل أوْجُه الحياة المتجلّية.

هذا القبول لمشاعرنا وعواطفنا، مهما كانت، يسمح لما كان مختفياً في اللاوعي بأن يصبح تدريجياً موعياً؛ حيث لن تعود هناك حواجز من أحكام

أخلاقية أو معنوية نضفيها على تعارضات وهمية في جوهرها. وبذلك نبدأ بالتعرف، أكثر فأكثر، على الجسم النوراني. وعندما لا يعود هناك "رفض" لن تعود هناك، بالتالي، "رغبات". فالقبول بالمشاعر، بدون تمييز، يسمح لنا بالتحرر من سطوة الرغبات. فالرغبة ليست إلا اختياراً للأحاسيس التي نتمنى أن نحس بها أو لا نراها تتكرر من جديد.

وكما أننا لا نستطيع إزالة عيب ما من عيوبنا بكبته، كذلك لا نستطيع التحرر من سيطرة الرغبات أو الشهوات بكبتها في داخلنا، والإيحاء لأنفسنا بأنها غير موجودة. والمبتدئ الذي يسير على الطريق الروحي ينبغي عليه ألا يعتقد سريعاً أنه صار "حكيم زمانه"، وإلا خاطر بكبت عيوبه والإيحاء لنفسه بأنه بدون عيوب وانه قد حقق الانعتاق من الرغبات والشهوات. نحن لا نكذب على أنفسنا. فإذا فهمنا بشكل واضح صيرورة الرغبة المرتبطة بثنائية الملذوذ وغير الملذوذ، الانجذاب والنفور، فإنه يمكن لنا رؤية جسمنا النوراني ببساطة على مستوى الرغبات والقبول بها. ولكن قبول الواقع بأنه توجد رغبة في داخلنا لا يعني إرضاءها وإشباعها. فعندما نُشبع رغبة ما، مع احتفاظنا بالإحساس بالذنب، مهما كان خفيفاً (وهذه هي الحالة التي نمر بها عموماً) فنحن فعلياً لا نقبل بوجود هذه الرغبة، وبهذه الطريقة نساعد على تغذية هذه الرغبة وتنميتها بدلاً من كبحها. وبالعكس، عندما نقبل بوجودها في رؤية واعية فحظنا كبير في أن تفقد هذه الرغبة سيطرتها علينا؛ وعندئذٍ يتبخر كل انجذاب بدون حاجة إلى إرضائه. فإذا كنا حقاً صادقين وأمناء مع أنفسنا، فإن الرغبات تختفي تدريجياً، وتحلُّ محلَّها التطلعات الروحية الكامنة في أعماقنا التي هي المحرك والدافع في بحثنا الروحي؛ بينما الرغبات المكبوتة، أو التي لا نود رؤيتها في وضح النهار على حقيقتها ونعالجها، تصير عقبة لنا على الدرب الروحي.

توجد في أعماق كل منا تطلعات وأمانٍ روحية سامية؛ ولكن توجد أيضاً رغبات متناقضة مع هذه التطلعات الروحية؛ وعلينا رؤيتها بوضوح لكي نصل إلى الحقيقة السامية. ويكون ذلك بامتلاك الشجاعة على رؤيتها وجهاً لوجه في أعماق الشخصية، ورؤية الجسم النوراني في كل تعقيداته. وكما أن الرغبة المعبَّر عنها في وضح النهار، بدون مواربة، لا تعود رغبة، كذلك الشعور الذي ندركه إدراكاً واعياً لا يعود شعوراً أو عاطفة بالمعنى المتعارف عليه؛ أي لن يعود إلى إثارة الاضطراب أو ردود الفعل بداخلنا، بل يتركه في سلام وصفاء وهدوء، وكأن الأمر لا يعنينا في شيء. هذا الصفاء هو التعبير الواضح عن الشفافية والحساسية المرهفة – وهي حساسية كلية لأنها لاشخصية. وبالتالي، فإن هذا الصفاء يصبح تعبيراً عن الغبطة، غبطة الذات العليا التي هي ذاتنا الحقة، غير المخلوقة وغير المجعولة لأنها "كائنة" منذ الأبد، ولكنها كانت كامنة بسبب العواصف العاطفية والانفعالية لجسم نوراني غير مسيطر عليه، لكنه يبدأ باليقظة عندما يصبح متناغماً وشفافاً. فالشعور هو إذاً الجواب على الاهتزازات القادمة من مستويات شفافة، وهو التعبير المتجلّي للألوهة بواسطة الشخصية.

إذاً وظيفة الجسم النوراني هي، قبل كل شيء، السماح لنا بالاتصال مع مستوى الأحاسيس والمشاعر، ومن خلال صيرورة تطورنا بعد الخلاص من الرغبات، السماح لنا بالاتحاد والتوافق الكامل مع هذا المستوى، أي التناغم معه. وأخيراً، وبعد تحقيق تلك الوظيفتين، نستطيع نقل الاهتزازات القادمة من مستويات عليا، وخاصة من المستوى الإشراقي إلى الدماغ، حيث إن الجسم النوراني هو، انعكاس للمستوى الإشراقي.

وأخيراً يبدو أن من الضروري الإشارة للقارئ بأننا لم نطرح في دراستنا هنا موضوع الاتصالات التي نستطيع القيام بها مع العالم النوراني من

خلال الرؤى والوساطة الروحية، أو من خلال بعض الظواهر من النوع ذاته. ولكننا نكتفي بالتساؤل: ما قيمة "الرؤيا" التي تتحقق في العالم النوراني للإنسان غير المتحرر، أي الذي لم يحقق ذاته ؟!

إن هذا الإنسان، في الواقع، يرى العالم النوراني من خلال الجسم النوراني الخاص به. وبما أننا عرفنا كم يكون جسمه مضطرباً ومنفعلاً فمن الطبيعي أنه سيرى هذا العالم على غير حقيقته. وحده الإنسان المتحرر يستطيع امتلاك رؤية روحية وموضوعية، لأن جسمه النوراني يكون شفافاً، وبالتالي لا يسبب أي تشوُّه في إدراكاته وفي رؤيته الروحية.

لهذا السبب فإن عملنا الأول يقوم على تنقية الجسم النوراني. وما دام هذا العمل لم يكتمل فإن الاتصالات التي نحققها مع العالم النوراني، أياً كانت وسيلتها، لن تجلب لنا سوى صورة مشوهة لهذا المستوى النوراني، مسببة لنا "تراجعاً" روحياً، بدلاً من مساعدتنا على التقدم على الدرب الإلهي.

وكما أن تنقية الجسم المادي والسيطرة عليه ليستا بهدف جعله أكثر قوة أو جمالاً، بل لجعله أداة شفافة للخدمة في هذا العالم، كذلك ليس هدفنا من تنقية الجسم النوراني هو الظهور بأننا مثال للآخرين وعنوان للفضيلة الظاهرية، بل جعله شفافاً ليعبِّر الإلهُ عن نفسه من خلاله. وهذا يفوق كل الصفات الأخلاقية التي نتخيلها.

الجسم العقلي الأدنى أو الرغائبي

نبدأ دراسة الجسم الرابع من الأجسام التي تؤلف الشخصية وهي: الجسم المادي، الجسم الأثيري، الجسم النوراني، والجسم العقلي الأدنى أو الرغائبي. ولكن لماذا نقول "أدنى"؟ تذكرون أنه توجد نقطة اتصال بين الشخصية والفردية على المستوى العقلي. وفي نسيج هذا المستوى يتشكل للشعلة الإلهية غلافان متميزان، وهما الجسمان العقليان: الأول ندعوه

الجسم العقلي الأدنى، وهو مؤلف من المستويات الأربعة التحتية للمستوى العقلي؛ والثاني يدعى بالجسم العقلي الأعلى أو الجسم العِليّ causal body، وهو مؤلف من المستويات الثلاثة التحتية للمستوى العقلي أيضاً. وهذان الجسمان مختلفان تماماً ومتمايزان. فالجسم العقلي الأدنى مرتبط بالجسم النوراني لأن كليهما مركبة أو "أنية" للوعي الشخصي ؛ أما الجسم العقلي الأعلى فهو أحد المركبات أو الأجسام التي تعبِّر عن حالة الوعي الفردي. إذاً الجسم الذي يربط بين الشخصية والفردية يوجد على المستوى العقلي – ومن هنا أهمية هذه الدراسة.

إن مختلف الأجسام في الإنسان تتطور وتنتظم تدريجياً بمقدار تطور الإنسانية، وأن لكل ذرية بشرية أم Mother-race عمل خاص للإنجاز. وعمل الذرية البشرية الأم الخامسة (هي الذرية البشرية الحالية التي ننتمي إليها) يتضمن تطوير الجسم العقلي الأدنى تحديداً. وهذا التطور لم يكتمل بعد في الإنسانية ككل، أو على الأقل بشكل غير متكافئ بين أفراد البشرية. وهذا ما يفسر الاختلافات في درجة الإدراك والفهم بين الكائنات الإنسانية، بين إنسان وإنسان. وعملياً، جميع مشاكلنا تعود في جذورها إلى الجسم العقلي الأدنى. فشكله البيضاوي مصنوع، كما قلنا، من المستويات الأربعة التحتية الدنيا للمستوى العقلي؛ وتركيبته الذرية أو الاهتزازية أقل أو أكثر شفافية، وتتحدد في أثناء الولادة، نظيرة تركيبة الجسم النوراني، بواسطة الاهتزازات المتضمنة في الذرة العقلية الدائمة التي احتفظت بجوهر الخبرات العقلية للتجسد السابق.

أما فيما يخص النسيج الذي صُنِعَ منه الجسم العقلي الأدنى فنقول عنه ما كان يجب أن نقوله في أثناء حديثنا عن الجسم النوراني: إنه يدعى "الجوهر العنصري". فما هو هذا الجوهر العنصري أو الذات العنصرية؟ إن الحياة التي تحيي الكائن الإنساني قد اجتازت تجارب الممالك المعدنية

والنباتية والحيوانية قبل دخولها المملكة الإنسانية. فإذا أخذنا في الاعتبار أن الحياة تنزل أو تبدأ في الحلول والانتشار من المستويات الإلهية وصولاً إلى المستوى المادي، قبل عودتها إلى الصعود إلى المستويات الإلهية من جديد، ندرك أن المملكة المعدنية توجد على النقطة الأخفض على القوس المنحني والأكثر بعداً عن الألوهة. إذاً ماذا يحدث للحياة على الجزء الهابط من القوس المنحني، أي ما قبل المرحلة المعدنية؟

إن دفقاً من الحياة الإلهية، أو انبثاقاً من الروح الإلهية، أو موجة حياة تبدأ بالحلول والتوضع على نسيج الكون أو النظام الشمسي. ونحن لا نستطيع تخيل ما حدث على المستوى النيرفاني Nirvanic أو على المستوى الإشراقي Buddhic؛ ولكن موجة الحياة، عندما تصل إلى المستوى العقلي، أو الجوهر العنصري. موجة الحياة هذه تجتاز من حيث إنها جوهر عنصري، المستوى العقلي الأدنى والمستوى النوراني قبل الوصول إلى المستوى المادي لإحياء المملكة المعدنية.

إن أسماء المستويات السبعة في النظام الشمسي، هي من الأعلى إلى الأسفل:

١. مستوى أدي Adi.
٢. مستوى أنوبادادكا Anupadaka.
٣. المستوى الأتمي Atmic.
٤. المستوى الإشراقي Buddhic.
٥. مستوى العقل Mental.
٦. المستوى النوراني Astral.
٧. المستوى المادي Physical.

ولكن عند بدء حلول موجة الحياة على النظام الشمسي يطلق على

المستوى الأول إسم المستوى الإلهي، وعلى المستوى الثاني اسم المستوى الموناد ي Monadic وعلى المستوى الثالث اسم المستوى النيرفاني Nirvanic؛ أما المستويات الباقية فتبقى لها نفس الأسماء. إذاً لم يتغير شيء في الموضوع،

إذاً هذه الحياة الهابطة تُشبع المستويات الشمسية من جوهرها. فالتطور، بالنسبة لموجة الحياة هذه، هي النزول والهبوط. أما بالنسبة للإنسان فالتطور، بالنسبة له، هو العكس تماماً، أي الصعود. لهذا السبب نلاحظ أن في أجسامنا المختلفة مقاومة للتنقية؛ ولهذا السبب أيضاً ينبغي على الإنسان بذل طاقة جبارة للارتقاء بعكس الطاقة الغريزية التي تجذب إلى الأسفل، الموجودة في النسيج الكوني. ونذكر أيضاً أن الجوهر العنصري أكثر قوة على المستوى النوراني منه على المستوى العقلي، لأن الجوهر العنصري على المستوى النوراني يكون أكثر نمواً وتطوراً. ولهذا السبب نلاحظ أن تهدئة الأفكار أكثر سهولة من تهدئة المشاعر والعواطف ولا يعود السبب في ذلك إلى أن المقاومة في الجسم العقلي الأدنى، منبع الأفكار، هي أقل منها في الجسم النوراني، منبع المشاعر والعواطف، وإنما هي بسبب النزعة الموجودة فيه للاضطراب والإثارة، ولكون الجوهر العنصري العقلي ضبابي الشكل وأقل تنظيماً واستقراراً لأنه أقل نمواً وتطوراً من الجوهر العنصري النوراني، ولهذا السبب نحتاج إلى قوة أقل، ولكن أكثر تحديداً وانتباهاً ويقظة، لنهدئ الجسم العقلي الأدنى.

فما هي وظائف الجسم العقلي الأدنى؟

الاهتزازات القادمة من المستوى المادي، بواسطة الحواس، تتحول إلى أحاسيس ومشاعر بواسطة الجسم النوراني. وبعد ذلك، يقوم الجسم لعقلي الأدنى بتحويلها إلى إدراكات حسية؛ وبمعنى آخر، يحولها إلى صور: سور بصرية أو سمعية أو شمية أو ذوقية أو لمسية.

الوظيفة الثانية للجسم العقلي الأدنى هي تجميع هذه الصور المتنوعة في صورة كلية واحدة، تسمح، بعملية تخزينها في الذاكرة، بالتالي، بتصور "الكل" من رصد "الجزء". فعطر ما، أو صوت ما، يتيح لنا تخيل شخص ما لا نراه. إذاً في عملية تجميع الصور، الجسم العقلي الأدنى يقيم علاقة مقارنة، واستدلال، وتخيل، وتحليل، إلخ.

الوظيفة الثالثة هي في التأثير على أعضاء الحواس لتقوم هذه الحواس بردود فعل نتيجة إدراك حسي ما. فعندما تلمس يدُنا شيئاً ما (ناراً لاهبة مثلاً) فإنها تنسحب للوراء نتيجة الأمر الصادر عن العقل، بالرغم من أننا لا نعي ذلك بسبب سرعة رد الفعل وصيرورة الآلية الأوتوماتيكية.

ما يلفت بالأكثر انتباهنا هو الوظيفة الثانية للعقلي الأدنى، ألا وهي إقامة علاقة استدلالية–تحليلية في عملية جمع الصور؛ وهذه العلاقة هي ما ندعوه بـ"التفكير". ونوعية التفكير لا تتوقف على كمية الصور المجمَّعة فقط، وإنما أيضاً على المهارة في جمعها وشبكها فيما بينها.

فالعقل الأدنى هو عنصر التفكير العياني الملموس الذي يُجسِّم الموضوع المعنوي في صور مرئية أو صوتية إلخ، التفكير الذي يحدد الاختلافات بين الأشياء. ولنلاحظ أن الصور العقلية تشوِّه المواضيع (أو الأشياء) والإدراكات بسبب المحدودية الملازمة لحواسنا التي تعمل وكأنها مِصفاة. فالعقل الأدنى لا يعرف المواضيع أو الأشياء الخارجية على حقيقتها، إنما يعرف فقط انعكاساتها؛ وهذه الانعكاسات تتشكل في عقلنا الذي يقذفها بدوره خارجاً عنه. فنحن نعتقد أن ما نلاحظه موجود، حسب رصدنا له، موضوعياً. لكن ما نراه في الحقيقة، هو الصورة العقلية المعنوية، التي تشكلت في داخلنا، أي الانعكاس. فالعالم الخارجي موجود حتماً؛ لكننا لا نراه على حقيقته، بل نرى الانعكاس الذي يتشكل في داخلنا لا أكثر.

فلنحدد الآن الاختلاف الموجود بين العقل والفكر والجسم العقلي

الأدنى:

في كل مستويات التجلّي، يوجد وعي وطاقة. فعلى المستوى العقلي، الوعي هو ما ندعوه الفكر أو العقل، والطاقة هي ما ندعوه "المادة" بالمعنى الواسع للّفظ، أي الجسم العقلي الأدنى؛ وعلى المستوى النوراني، الوعي هو المشاعر والعواطف والأحاسيس، والطاقة هي الجسم النوراني.

فالوعي الروحي في الشخصية يعبِّر عن نفسه بالعقل والفكر على المستوى العقلي الأدنى، ويعبِّر عن نفسه بالعواطف والمشاعر على المستوى النوراني، ويعبِّر عن نفسه بالفعل والحركة الجسمية على المستوى المادي. ففي كل مستوى يستعمل الوعي أداة مختلفة ليعبِّر عن نفسه. فحتى يعبِّر عن نفسه كفكر فإنه يستعمل الجسم العقلي الأدنى، وحتى يعبِّر عن نفسه كعواطف وأحاسيس فإنه يستعمل الجسم النوراني، إلخ. فالأداة سواء كانت الجسم العقلي الأدنى أو الجسم النوراني أو غيرهما، تقوم بتحويل تعبيرات الوعي عن نفسه وتضع لها حدوداً. ولكن بالإمكان العمل على تقليص هذه الحدود والقيود، وتجنب إظلام الوعي شيئاً فشيئاً.

إن العمل الأول للإنجاز بالنسبة للجسم المادي والنوراني هو "مَوْضَعَة" هذه الأجسام، أي جعلها موضوعية. ولجعل الشيء موضوعياً يجب أن نخطو خطوة إلى الوراء ونراه بشكل موضوعي، أي كشيء خارج عن الذات الحقيقية للإنسان. ذلك أن الإنسان المشروط بالشخصية الذي يعتبرها وكأنها "هو" لا يستطيع أن يخطو خطوة إلى الوراء لرؤية الجسم العقلي الأدنى على حقيقته. فالإنسان في وضعه التطوري الحالي هو نفسه الجسم العقلي الأدنى، أي أنه يتماهى مع هذا الجسم؛ "أنا أفكر، إذن أنا موجود." فعند الإنسان، الجسم العقلي الأدنى والذات والفكر هي، للأسف واحدة.

يوجد شيء مشترك بين معنى الذات والجسم العقلي الأدنى. فالذات أو الأنا الشخصية، بواسطة تعريفها المعارض هي التعبير الواضح عن

الانفصالية. فحيثما توجد الذات يوجد "الآخر"، ويوجد الآخرون. والجسم العقلي الأدنى هو مجال ومنبع هذه الانفصالية. فمعرفة "المختلف" – وهي إحدى وظائف الجسم العقلي الأدنى – تستجر التعارض بين هذه المختلفات، أي الانفصالية، ما دام الإنسان يحيا متماهياً مع شخصيته. ومن هنا الانجذاب الشديد بين الذات والجسم العقلي الأدنى؛ إذ إن كلاً منهما يشد من أزر الآخر، وكلاً منهما يجعل الوعي سجيناً للشخصية ومتماثلاً معها؛ مما ينتج عنه تعذر تنقية الجسم العقلي الأدنى وتطهيره.

فماذا يحدث عندما نعتقد أننا سيطرنا على الجسم العقلي الأدنى؟

يحاول جزء من الجسم العقلي الأدنى السيطرة على جزء آخر من الجسم نفسه، وجزء من الذات يحاول أن يستعبد جزءاً آخر من الذات نفسها. ويمكن لنا بسهولة إدراك أن هذا العمل سيؤول إلى الفشل الذريع؛ ومع ذلك هذا ما نفعله دائماً، بكل النوايا الصالحة في العالم، بجهود متكررة وعقيمة. وهذه الجهود تؤدي إلى جعل الذات أقسى، أي إلى توسيع مدى الانفصالية التي نعيشها مع الآخرين وإغلاق الاتصال بين الذات العليا والذات الدنيا أو الشخصية. فللقيام بالسيطرة على الجسم العقلي الأدنى ينبغي الرسوخ بالوعي في ما وراء الذات، وللرسوخ في ما وراء الذات يجب التوقف عن التواحد مع الشخصية؛ وهذا يفترض أن الجسم العقلي الأدنى قد تمت السيطرة عليه! فكيف نحل هذه المعضلة؟ فلنحاول أن نفهم عمل الجسم العقلي الأدنى وآلية الذات.

إن معنى الذات، الأنا، ضروري للتطور ولكن إلى حدود معينة. إن "الذات Ego هي ما يساعدنا على التفرد، ويمنعنا من أن نصبح إلهيين". والأمر نفسه ينطبق على الجسم العقلي الأدنى؛ فهو ليس عقبة بحدِّ ذاته، ولكن وظيفته وآليته هما اللتان تمنعاننا من أن نصبح "إلهيين".

العقل، برصده للاختلافات، يبت في الأمور، ويقيم المفاهيم، ويسمي

الأشياء والأحداث والحالات النفسية؛ وعندئذٍ يظهر التفاف من جانب العقل الأدنى عندما تأخذ الأسماء والمفاهيم أهمية أكثر في حياتنا. إذاً فنحن لا نستقبل الحياة أو نعاينها كما هي الآن، وإنما نحكم عليها من خلال مفاهيم "مصنوعة" من قبلُ؛ وهذا بالتالي، نوع من التعلق بالماضي يصير عائقاً أمام التطور الروحي.

التفكير الصحيح هو الرؤية الصحيحة للأشياء. فكيف يمكننا اكتساب القدرة على تلك الرؤية الصحيحة وذلك التفكير المستقيم؟

ضرورة الانتباه لكلِّ ما نقوم به. فالانتباه يلغي تدريجياً أضغاث الأحلام والهروب العقلي اللذين يشغلان الوقت الأطول من حياة الناس. فهذا الانتباه "اللحظي"، الحاضر دائماً، يجب أن يسبق التركيز والتأمل؛ وكل تأمل وتركيز سيكون بدون فائدة إذا لم نحوز على الانتباه للّحظة الحاضرة، لأنها الخطوة الأولى على طريق تهدئة الأفكار التي تعيق كل تركيز؛ وهذا التركيز ليس إلا القدرة على الانتباه المتنامية تدريجياً. يوجد تركيز عندما ينتفي كل حكم مسبق و/أو إشراط، وتنتفي بالتالي، كل الأحكام المسبقة، وكل تعلق بالمفاهيم "المعلّبة". ويبدأ التركيز الصحيح عندما يبدأ العقل بالرصد الموضوعي، أي يكون حاضراً كلياً "الآن"، في اللحظة الراهنة؛ أي عندما لا يعود هناك رفض أو اضطراب. وعندئذٍ يبدأ التأمل بأخذ مكانه الشرعي. فالتأمل يبدأ عندما يصمت العقل الأدنى (الذات الشخصية). إذ ذاك تبدأ الطاقات الروحية بـ"تشريب" الأجسام الدنيا، وتكتمل تنقية الجسم العقلي الأدنى بحذف الاهتزازات العقلية المتدنية والغليظة التي لا يمكن لهذه الطاقات الروحية التواجد معها. فعملية تنقية الجسم العقلي الأدنى ليست من اختصاص الشخصية، وإنما هي عمل يتم على الشخصية من دفق الطاقات الروحية.

عندما نشرع في التأمل فإننا لا نصل في الحال للسكون العقلي؛ فالمهم هو

الوصول إلى غياب الرفض والاختيار والحكم. فإذا كان هناك مجهود لحذف الأفكار فإن هذا المجهود سيقوّي مقاومتها. إذاً من الأفضل محاولة رصد هذه الأفكار دون كبحها، ودون تشجيعها أيضاً؛ أي بمعنى آخر، رصدها بطريقة حيادية. عندئذ تبدأ الأفكار تتوارد مثل صور فيلم، كصور خارج الشاشة وخارج المشاهد لها. وإذا قمنا برصد هذه الأفكار على نفس منوال رصد الصور في الفيلم فهذا يعني بداية الخطو إلى الوراء عن الجسم العقلي الأدنى، وبداية الكف عن التماهي معه. ونحن نلاحظ أن الأفكار، مثل الصور في الفيلم، ليست متتابعة. فكل منا يعتقد أن ذاته صلبة وذات استمرارية ولكن هذا غير صحيح. فأفكارنا عبارة عن صور متتابعة، منفصلة تماماً بعضها عن بعض، فكل منها منفصل عن الآخر، ولكن سرعة عرض الفيلم توحي لنا بأنها متتابعة؛ ولكن هذه الاستمرارية أو التتابع ليس إلا ظاهرياً وحسب.

وبالفعل، ما هي الفكرة؟ أو ما هي الأفكار؟

الوعي الروحي يعبِّر عن نفسه على المستوى العقلي الأدنى بواسطة الجسم العقلي الأدنى، فيظهر وكأنه عقل أو تفكير أو مجموع الأفكار. فالوعي الواحد يظهر على شكل أفكار مختلفة ومتباينة. ولتوضيح ذلك سنعطي مثالاً صغيراً عن الأمر:

النور الأبيض الذي يجتاز الموشور يتفكك إلى ألوان متعددة (الألوان السبعة). فمن جهة، لدينا النور الأبيض، ومن جهة ثانية، لدينا تفرعات ملونة، ألوان مختلفة كانت موجودة كامنةً في النور الأبيض. هذه الألوان هي، إذن، انبثاقات من النور الأبيض. ويمكننا مقارنة الوعي النقي الروحي بالنور الأبيض، والجسم العقلي الأدنى بالموشور والألوان المختلفة الناتجة عنه. فعالم الأفكار هو عالم التفرعات، وعالم الوعي النقي هو عالم الوحدة. فإذا كان بالإمكان للوعي أن يصير عقلاً فإننا نستطيع تخيل حركة

معكوسة ارتدادية، تعيد للعقل قدرته على أن يصبح وعياً نقياً غير متعيّن، أي غير مجزأ. بمعنى آخر، فإن التنوع والاختلاف ليس إلا الوحدة المُعايَنة من الجانب الآخر للموشور. كذلك نستطيع القول إن الزمن هو الأبدية منظوراً إليها من الجانب الآخر للموشور. من الممكن التحرر من التنوع، من الزمن، من النسبي، على الرغم من أننا نعيش في هذا العالم، أي الآن وفي اللحظة الآنية.

فرؤية الموضوع من وجهة نظر العقل الأدنى تعني أننا أرجأنا التحرر والانعتاق إلى الغد؛ والغد هو دائماً اليوم التالي. أما لدى رؤية الموضوع من وجهة نظر الوعي النقي فإن الانعتاق يتم الآن والتحقيق يكون في هذه اللحظة. إنه توحيد ما كان مجزَّءاً. لكن رب قائل يقول إننا لا نستطيع المسير نحو الوعي الروحي لأننا دائماً نقف على الجانب الآخر من الموشور. هذا صحيح؛ وفي كثير من الأحيان نكون "مقيدين" بالجانب الآخر. ومع ذلك فبإمكاننا "التحرر" إذا بدأنا نتبنى نظرة جديدة إلى التنوع والاختلاف، وبدأنا في تعليم العقل الأدنى بأن ينظر نظرة محايدة لمختلف أوْجُه التنوعات.

ولكن هناك صعوبة في النظر بحياد؛ وتعود هذه الصعوبة إلى ماضينا. فالذاكرة اللاواعية مليئة بالأحكام والرفض والتأسف والكبت التي نحملها في داخلنا والتي تمنعنا من الحياة في... الحاضر. وكم من أناس يجدون صعوبة في نسيان ذكريات الطفولة التعسة. ولكن لنحاول أن نرى ماضينا دون صبغه بكلمة "سعيد" أو "تعيس"؛ وهذا سيساعدنا على التحرر من الكثير من ردود الفعل العقلية التي يتراءى لنا أنها غير مسيطر عليها (ونحن نقول إنها "غريزية")، ولكنها ليست سوى تجمعات من الأحكام في ذاكرتنا اللاواعية. وما دمنا نبحث عن الوحدة الكلّية خارج التنوعات الظاهرية فإن من العبث أن ننجح في طريقنا الروحي، لأن التنوعات هي

التعبير عن الوحدة في العوالم الدنيا، وهي إفصاح عن تناغم الحياة في تناقضاتها. والعقل الأدنى هو الأداة التي تسمح لهذا التعبير عن الوحدة بالتجلّي في الشخصية. فإذا بقي الكائن الإنساني يتماهى مع جسمه العقلي الأدنى، متناسياً علاقته وارتباطه مع الذات العليا، فإنه لن يرى سوى التناقضات والتعارضات والتنوعات في العالم؛ وهذا بالتالي، سيؤدي إلى الانفصالية بين هذا الإنسان والكون المحيط به. ولكن بامتلاكه للوعي، يتمكن الإنسان من السيطرة على العقل الأدنى بواسطة الذات العليا التي هي حقاً السيد الآمر على العقل الأدنى المضطرب.

ويجب أن ندرك ونعي أن دفق الطاقات الروحية محدود ومقيد بجبال هائلة من مشاعرنا وأحاسيسنا ورغباتنا وأفكارنا الجامحة. وعندما نعي ذلك بوضوح فإننا ندرك حتماً أن هدفنا وعملنا الأول هو إزالة هذا الركام للوصول إلى الحقيقة الروحية. ولكن ماذا نفعل في الواقع؟ إننا نزيد الأمر سوءاً بإخفاء هذا الركام الداخلي وكبته وتجاهله، مما يزيد في الحيلولة دون النور الإلهي وإنارة دخيلتنا.

إن هدفنا ليس حيازة المعرفة بحدّ ذاتها، وكأنها الهدف الأول والأخير المنشود؛ ولكن بدونها لا يوجد أمل لنا بالخلاص من سيطرة الذات الدنيا. وقد يعتقد بعضهم أن ذلك غير متاح إلا لقلة من الروحانيين؛ وهذا غير صحيح. إن بإمكاننا من خلال أجسامنا، رغم كل مشاكلنا الحياتية، السيطرة على الذات — ولكن شريطة أن تكون لدينا رغبة صادقة وشجاعة لا تلين في السير على الطريق الروحي، مهما اعترضنا من عوائق وأشواك ناتجة عن ماضينا.

انزع نظاراتك لترى بالوضع الطبيعي. !

العين نور كما نحن من الضوء والنور، كل شيء في الكونِ طاقةٌ. قَدْ

تبْدو هذه المسألةَ "صعبة " لكن النظر يُمْكِنه أن يخَدْعنا. فإذا كبّرْنا خلايانا إلى ذرّاتٍ، سنرى بأننا من حقولِ طاقةٍ غير ملحوظةٍ ليست مادية.

العين اليمنى هي عين الحدس

الضوء يعزز ويَغذّي كُلّ الحياة. لِهذا فإن العلاج يَستخدمُ تقنياتَ "خفيفةً" و"صحيحةَ"

تكْتسبُ هذه الشعبيةِ اليوم

"المعالجة الخفيفة " - تستعمل البدائلِ في إشفاء وتَصحيح النظر والبصيرة ...

التغيير للوضعية الجديدة مِنْ الرُؤية لَيسَ جسدي: فهو متعلق أكثر بالرغبة لقبُول

الرؤية الموسّعة للحياةِ. فإذا كنت فقط تعَمَل التمارين للعينِ، بدون أنْ تكُونَ راغباً في تَحوّيُل رؤيتك للعالم، فإن أيّ تمرين للعين غير محتمل أنْ يكون له التأثير الدائم الهامّ على رؤيتِكَ. وإذا أردت أن تدركُ وتقبلْ بأنّك تبحث عن الرؤية، فستَكُونُ في طريق الشفَاء والتحولِ العميقِ بكُلّ مستويات عيكِ - والتمارين تُصبحُ أداةً تَدْعمُ تقدّمَكِ.

كَيفَ تمارس علاج النور: أكثر مشاكلَ الرؤية هي نتيجةَ الرغبة تَجَنُّب النَظْر لبعضِ سمات حياتِكِ. ولحَلّ هذه المشكلةِ يَجِبُ أَنْ تُواجهَ لقضيةَ. وتتَعَامُل مع الأعراضِ، فالنظارات هي لإخفاء المشكلة. ولدَيمومة تحسين الرؤيةِ فإن هذه العملية دينامية لتَصْحِية بصيرتِكِ ثانية .

١ قبل أن تبْدأُ، إسمح لنفسك أن تنفَتّح على الوعي الأعظمِ. الطريق لوحيد الذي يُمْكِنُك من ذلك هو بالإنتقال والمُرور على مخاوفِكَ. ردد لجمل التالية: ...

أيها الكون، أريني ما كنت أَخاف أن أراه ... (مخاوف ماضية)

أيها الكون، أريني ما أَخاف أن أراه الآن... (مخاوف حالية)

أيها الكون، أريني ما أَخاف أن أراه مستقبلاً..." (مخاوف مستقبلية)

٢ إسْمحُ لنفسك بمُوَاجَهَة واختبار ما يأتيك مهما كان. غالباً ما تَكُونُ دموعَ. فإذا كانت كذلك، دعْها تتدفّق. وتذكّرْ بأنّ البُكاء هو الطريق الوحيد للشَفَاء من آلام الماضي. فقط إعطيه الوقت الكافي لتبْدو سليماً وتقر بألمكَ قبل الإسْتِمْرار بالتمرينِ.

٣ ضعَ عيونَك في حالة مِنْ الانفتاح المركز، لأن مغزى التقنية هو أَنْ تسْمحُ لتحديق بصرك بالتلين والتَوَسُّع حتى يُمْكِنُك أَنْ تَرى كُلّ شيءَ حولك بدون تَركيز على أيّ جسم بعيّنه. إسمحْ لكُلّ شيء تراه أَنْ يصبحَ مهماً كمثل كل الأشياء على حد سواء، وهذا يُمكّنُ عيونَكَ من الإرْتياح لِكي تَكُونَ في حركةِ تلقائيةِ مستمرةٍ.

٤ ضم أصابع يديك الإثنتين داخل كفيك باستثناء الابهامين، ومدد إصبعي الإبهام للخارج .

٥ نفذ هذا التمرينِ وعيونِكَ مفتوحة بقوة، كن حذراً أَنْ لا تَضعَ أصابعَكِ في عيونِكِ. فالغرض من هذا التمرينِ أَنْ تزِيدَ وعيكَ وإغلاقُ العيونَ معناه رسالةَ خاطئةَ.

٦ نفذ نقطة التدليك الأولى (عنصر الهواء) للعينِ بإداء الخطواتِ التاليةِ:

a إرمش أربع مرات ببطء وأنت شاعر بما تَعْملُه .

b ضِعْ رأسَ كُلّ إبهام داخل زاويةِ كل عينِ.

c حرّكْ المنطقة السمينةَ لكُلّ إبهام للأعلى لكي تبقى داخل زاويةِ الحاجبِ.

d إبهامكَ يَجِبُ أَنْ يُوصَلَ الزاويةِ الداخلية لعينِكَ مع حاجبِكَ.

e إضغط أسفل إبهامِكِ بحركة تَدليك لسبعة مراتٍ على الأقل .

f إذا كان يُمْكِنُك أنْ تُفكّرَ بكُلّ شاكرة وانت تَضْغطُ، فهذا يسرّعُ بالشَفَاء.

g إذا كنت تستطيع ترديد نغمة كل شاكرة وانت تَضْغطُ، فهذا شيء مثاليُ.

h حيث أن النقطةِ لَيستْ مفتوحةَ، فستَكُونُ مؤلمة في باديء الأمر. وإذا تقرحت، توقّف ثم إستمر.

٧ نفذ نقطة التدليك الثانية (عنصر النار) بإداء الخطواتِ التاليةِ:

a إرمش أربعة مرات ببطء وأنت شاعر بما تَعْملُه.

b ضِعْ رأسَ كُلّ إبهام متوازياً مع أسفل كُلّ منخر.

c حرّكْ المنطقة السمينةَ لكُلّ إبهام للأعلى كي تستندُ إلى أي من جانبي الأنفِ.

d إبهامكَ يَجِبُ أَنْ يُرْبَطَ بين أسفل منخرِكَ ومنتصفِ أنفِكَ.

e إضغط على إبهامِكِ بحركة تَدليك لسبع مرات على الأقل.

f.إذا كان يُمْكِنُك أنْ تُفكّرَ بكُلّ شاكرة وانت تَضْغطُ، فهذا يسرّعُ بالشَفَاء

g. إذا كنت تستطيع ترديد نغمة كل شاكرة وانت تَضْغطُ، فهذا شيء مثاليُ.

h. حيث أن النقطةِ لَيستْ مفتوحةَ، فستَكُونُ مؤلمة في باديء الأمر. وإذا تقرحت، توقّف ثم إستمر

٨ نفذ نقطة التدليك الثالثة (عنصر الأرض) بإداء الخطواتِ التاليةِ:

a إرمش أربعة مرات ببطء وأنت شاعر بما تَعْملُه .

b ضِعْ رأسَ كُلّ إبهام على النقطةِ المركزيةِ لعظم كُلّ خدّ.

c هذه النقطةِ أسفل مركزِ كُلّ عين وبمستوى منتصفِ الأنفِ.

d رأس إبهامكَ يَجِبُ أَنْ يُضْغَطَ على عظمِ الخدّ في منتصفِ الخدّ.

e إضغط أسفل الإبهامِ بحركة تَدليك ٧ مرات على الأقل.

f. إذا كان يُمْكِنُك أَنْ تُفكّرَ بكُلّ شاكرة وأنت تَضْغطُ، فهذا يسرّعُ بالشَفَاء

g كنت تستطيع ترديد نغمة كل شاكرة وأنت تَضْغطُ، فهذا شيء مثاليُ.

h حيث ان النقطةِ لَيستْ مفتوحةَ، فستَكُونُ مؤلمة في باديء الأمر. وإذا تقرحت، توقّف ثم إستمر.

٩ نفذ نقطة التدليك الرابعة (عنصر الماء) بإداء الخطواتِ التاليةِ:

a إرمش أربعة مرات ببطء وانت شاعر بما تَعْمَلُه .

b ضعْ رأسَ كُلّ إبهام داخل زاويةِ كُلّ حاجب.

c إضْغطْ رأسَ كُلّ إبهام على كل واحد مِنْ حواجبكَ.

d حرّكْ رأسَ إبهامِكَ الخارجيِ قليلاً على طول حاجبكَ واضْغطُ للأسفل.

e الهدف هو ضَغْطَ رأسَ الإبهامِ على طول الحاجب مِنْ الداخل إلى خارج الزاويةِ.

f عندما تكون خارج الزاويةِ، حرّكْ رأسَ إبهامِكَ تحت عينِكَ على العظمِ.

g عندما تنفذ هذا العمْلُ، تكون قد أكملت الدائرةَ وعدت من حيث بَدأتَ.

i إعمَلْ حلقةِ حول مقلةِ عينيكِ في حركة تَدليك سبعة مرات على الأقل.

j. إذا كان يُمْكِنُك أنْ تُفكّرَ بكُلّ شاكرة وانت تَضْغط، فهذا يسرّعُ بالشَفَاء

k كنت تستطيع ترديد نغمة كل شاكرة وانت تَضْغط، فهذا شيء مثاليُ.

l حيث ان النقطةِ لَيستْ مفتوحةَ، فستَكُونُ مؤلمة في باديء الأمر. وإذا تقرحت، توقّف ثم إستمر .

١٠ إنهي هذا التمرينِ بأداء الخطواتِ التاليةِ:

a إرمش اربعة مرات ببطء وانت شاعر بما تَعْمله.

b قل ما يلي بعواطف صادقة (إذا كنت تُريدُ حقاً أنْ تَرى) ...

أرني أيها الكون كُلّ ما أَحتاجُ لرُؤية ... (حقيقة ماضية)

أرني أيها الكون كُلّ ما يُمكنُني أَنْ أكُونَه ... (حقيقة حالية)

أرني أيها الكون كُلّ ما أَحتاجُ أَنْ أُصبحَه ..." (حقيقة مستقبلية)

١١ إسْمحُ لنفسك ثانيةً بأن تختبر ما يأتيك. غالباً ما تكون بصيرة أعظمَ.

فإذا كانت كذلك أتَركها تَتدفّقُ. وتذكّرْ أَنْ لا تحكّمَ على المعلوماتَ التي تأتيك حتى تستلمها. إذا كنت قلقاً بشأن ما تَستلمُه، توجه للروح وإستشرها لمعْرِفة التوجيه المؤسس على الذات، حيث ان الكثيرُ من البصيرة التي نستلمها تكون أشياءَ نعْرفها لكننا نرَفضَ رُؤيتها (وهذا هو السبب الحقيقي لمشكلةِ رؤيتِنا أصلاً .

١٢ سَتستغرقُ عيونك وقتاً كي تتَعدل حسب رغبتِكَ بفَتْحها: اتَركَها

١١ عين ماندالا التبت أداة قويّة جداً لإعادة برمجة العيونِ. عندما تَأتمنُ بشكل كامل

للذكاء الطبيعي لجسمِك وعقلِك، فإن عيونكَ يُمْكِنُ أن تعيد برمجةِ نفسها بشكل طبيعي وسهل. فيما يلي كل ما هو ضروري عمله :

١ كبّر هذا الشكلِ ليصبح ٢٠ X٢٨ سم كي يُمْكِنُك أنْ تَراه بشكل واضح.

٢ إبحث عن مكان هاديء تَكُونُ فيه بعيداً عن الازعاج لمدة ١٥ دقيقةِ.

٣ أنْظرُ إلى مركزِ الرسم مَع التحديق بسهولة ولطف .

٤ إسْمحُ لعيونِكَ بالإنتِقال إلى نهايات الحواف الخارجية وأعدها ثانية

٥ إسْمحُ لعيونِكَ بالتَحَرُّك بعكس عقارب الساعة حول الرسم .

٦ إسْمحُ لعيونِكَ بالتَحَرُّك بإتجاه عقارب الساعةِ حول الرسم .

٧ حرّكْ عيونَكَ جيئة وذهابا مِنْ مركزِ الرسم .

٨ اتْرك عيونَكَ تَتجوّلُ على الرسم لوحدها.

٩ اطْلبُ مِنْ عيونكَ إعادة برمجة نفسها للرؤيةِ الأفضلِ.

الرياضة الروحية

الوعي العادي هو في الواقع سبات روحي، ولا يمكن تحقيق اليقظة إلا من خلال الخبرة الشخصية المباشرة. ليس بوسع أحد سوانا أن يوقظنا؛ بوسعنا فقط أن نوقظ أنفسنا.

كلّما فكّرنا تفكيراً مثنوياً تغيَّر إطارنا المرجعي تغيُّراً يتربص بنا. عندما أعتقد أني منخرط في رياضة روحية فإني أقحِم صوتاً خافتاً يقول: "الآن أقوم برياضتي." وليس مهمَّاً إن قلت هذه الكلمات بعينها؛ إذ إن الأمر حالة وعي أكثر منه شيئاً آخر. في هذا النموذج المثنوي، ما إن أنتهي من رياضتي حتى أكفَّ عن القيام بجهد للانتباه، وسرعان ما أعود إلى حالتي الذهنية الاعتيادية، الرتيبة، المشروطة بالكلّية.

"المرشد لا يتقدّمك في السير بل يسايرك."

كلُّ منبِّه يدخل حواسنا، كلُّ خاطر يخطر في بالنا، هو رسالة من معلّمنا الكامل.. لا حاجة بنا إلى انتظار وصول أحدهم، ولا حاجة بنا إلى السفر بحثاً عن معلّم؛ فالمعلّم الكامل هنا في هذه اللحظة وأنت تقرأ هذه الكلمات.

قفْ للحظة وحسب. دَعِ البصيرة تنبلج مما يحدث. كيف أنت جالس؟ تتحِسُّ ضغط الكرسي، أو الأريكة، أو الأرض، وإذا كنت تقرأ من جهازك، اشعرْ بملمس الفأرة في يدك، لاحظ ما يحدث في الذهن، ارصُدْ رفيف

الانفعالات، اختبِر كيف يقاوم الذهن، يُذعِن ويضيِّق على نفسه. وفيما البصيرة تنير ما يحدث من لحظة للحظة، تذكَّر شيئاً واحداً: المرشد المثالي لا يتواصل باللغة العادية أو برموز واضحة؛ إنه يستعمل المجاز والاستعارة والقياس – إنه شاعر يستعمل لغة الأحداث والخواطر والمشاعر والأفعال. فإذا كنت راغباً، خُذْ دقيقة من وقتك وارصُدْ عن كثب شديد ما يحدث في ذهنك وجسمك الآن، مفترضاً أن أستاذك يتواصل معك. قد ترغب في إغماض عينيك إذا كان ذلك يساعد، محاولاً ملاحظة كلِّ خاطرة تأتيك.

لقد أنجزت لتوِّك المهمة المركزية لتعلُّم كيفية تعزيز اليقظة الروحية. كل لحظة نلحظ فيها ما يحدث في الجسم–الذهن، في بيئتنا المباشرة، في استجاباتنا للمنبِّهات، أو في حالة وجودنا بعامة، فإننا نكون في سيرورة اليقظة؛ وكل لحظة تنعدم فيها ملاحظتُنا، نكون فيها نائمين.

لعلَّك اكتشفتَ أنه ليس من الصعب استدعاء البصيرة إلى الواعية. فالبصيرة هي صديقتنا المسعِفة المخلصة، الحاضرة أبداً عند الطلب. وأنت تقرأ، دعِ البصيرة تصغي إلى الأصوات البعيدة. لاحظ أنك الآن ربما تسمع شيئاً لم تكن تدرك أنك تسمعه قبل بضع ثوانٍ. باستطاعتك أن تسمع هذا الصوت وأنت تواصل القراءة في الوقت نفسه.

عندما تكون هناك حساسية تامة للذهن ككل، عندئذٍ سوف نتصرف على نحو مختلف؛ تفكيرنا وشعورنا سوف يكونان من بُعْدٍ مختلف كلية. إنما ليس ثمة منهج... عندما ندرك هذا نتحرر من العبء الضخم لكل سلطة وبذلك نتحرر من الماضي... ماذا على المرء أن يفعل؟ كل ما على المرء أن يفعله هو أن يبصر. أن يبصر الزاوية، البيت الصغير الذي ابتناه المرء في زاوية حقل شاسع، لا يقاس وعاش فيه مقاتلاً، منازعاً، محسِّناً، أن يبصر ذلك... ما يهم إذن ليس هو التعلُّم بل البصر والسمع... إذا استطعت أن

تبصر، ليس عليك أن تفعل غير ذلك، لأن في ذلك الإبصار كل الانضباط، كل الفضيلة... كل الجمال... عندئذٍ حيثما تكون فالسماء لك؛ وعندها يوضَع حدٌّ لكل سعي.

ليس بمقدورنا أن نبتّ فيما إذا كان ما يعتبره العالم "سعادة" هو سعادة أو ليس كذلك... إنك لن تجد السعادة أبداً حتى تكفَّ عن التفتيش عنها. سعادتي العظمى هي عدم فعل أي شيء محسوب من شأنه أن يمنحني السعادة: وهذا بنظر غالبية الناس، هو أسوأ مسلك ممكن. لنأخذ بعبارة أن "الفرح الكامل هو أن تكون بلا فرح. والحمد الكامل هو أن تكون بلا حمد."

"بين كل الأشياء والأحداث في الكون ليس ثمة حدودٌ."

علينا أن نتأنّى في اللغة التي نستخدمها في وصف سيرورة الاستيقاظ لأن ثمة فخاً ذهنياً حاذقاً من شأنه أن يوقِعنا في شراكه الدبقة. والفخ هو المداومة على فكرة وجود حالة نهائية من الاستنارة الصافية واليقظة التامة، وأن هذان مطلبان قابلان للنيل. بعبارة أخرى، خرافة وسوء فهم أن الاستنارة شيء أو مكان – اسم –، بينما هي في الحقيقة سيرورة – فعل. قد يتفق لنا أن نستخدم أحياناً كلمة "يَقِظ" للإشارة إلى حالة وجود بالنسبة إلى النعاس أو الجهل، لكنها يجب ألا تُفهَم بوصفها نقطة نهاية. بذلك عندما نناقش "درب " اليقظة " ينبغي أن يقع التشديد على "درب" – أي السيرورة – لأننا نعدم أية فكرة عما يعنيه كون المرء "يقظاً" وينبغي ألا نفترض أنه نقطة أوج. وبالفعل، فإن جميع " المتيقظين " أنفسهم يشددون على رسالة عدم الديمومة، التي تعلِمنا بأن كون المرء يقظاً هو ظاهرة تتغير على الدوام.

"إن درجة غياب الخواطر [الأجنبية] هي مقياس تقدُّمك باتّجاه التحقُّق مع الذات. لكن التحقق مع الذات بحدِّ ذاته لا يقبل التقدم، إذ هو أنت أبداً. فالذات تبقى في تحقُّق دائم. العوائق هي الخواطر. والتقدم يقاس بدرجة

إزالة العوائق لفهم أن الذات متحققة دائماً."

ست فضائل على الدرب

الطرق التي يتخطى بها المرء العوائق إلى شاطئ الصحو المنير. هي الفضائل الستة وهي: (العطاء، بكل صوره)، (الأخلاق، الانضباط)، (الصبر)، (الطاقة والهمّة)، (التأمل، البصيرة)، (الحكمة العليا).

يعلم المتدينون أن الذي أعطى بحكم الإلزام أدّى الصدقة الأسمى. لماذا؟ لأن الذي يعطي بدافع مشاعره يظن أنه يفعل شيئاً لأحدهم، بينما الذي يعطي بحكم الشريعة قد نحّى نفسه بمقدار خطوة وهو يفعل بوعي ذاتي أقل. ذلك جوهر الفضيلة. فعطاؤنا لا يمت بصلة إلى ما نرغب وما لا نرغب ؛ بل يعني كرم الروح، إعطاء كل ما بوسعنا – الوقت، المال، الممتلكات – بدون تفكير بهاجس الذات، وهذا بحد ذاته درب أصلي من دروب اليقظة.

تتصل فضيلة (الأخلاق/الانضباط) بمبادئ العدالة الكونية وبقوانين كَارما. وهي تتفرع عن الاعتراف بأن كل خاطر وشعور، أو عمل يتردَّد صداه عبر الكون، وبذلك يكون لبصيرة وَاقِعِنا من لحظة للحظة عواقب جسيمة.. إنه الوعي الفوري للمسؤولية الشخصية عن كل نَفَس.

أما (الصبر) فهو الابن الطبيعي لإدراك أن كل شيء يتمدد على الدوام، وبالتالي لا يقبل التوقع. لا شيء يدوم، وبالتالي فإننا إن حاولنا أن نستمسك بالأشياء المرغوبة أو نبعِد عن الأشياء المكروهة سرعان ما سوف يخيب أملنا. الصبر هو الدرب الذي يسمح لنا بأن نكون مرتاحين إلى حكمة عدم الأمان.

تتصل فضيلة (الطاقة/الهمَّة) بمفهوم ذهنية المبدأ المعروف جيداً، مستوى الانفتاح والتفكُّر، والمداولة للفحص عن كل شيء يطرأ علينا – وكل شيء يخطر لنا في بال – وكأن هذا اللقاء هو أول لقاء، عالمين أن كل

لحظة تأتي بشيء جديد. عندما لا يقوم المرء بشيء غير رصد دفق أنفاسه، فإن نوعية الاهتمام الشديد تجعل لكل نَفَس منفردة ندفة من الثلج. عندما نقارِب كل لحظة من حياتنا بهذه السعة من الاهتمام فإن أصداءً خارجية من المظهر سرعان ما تسقط ونتمكّن من أن نسبر أعماق حتى أبسط الأحداث ومعانيها.

إن مفهوم المداومة على الرياضة عنصر رئيسي في تعزيز اليقظة الروحية. المداومة تعني في الجوهر أنه لا بداية ولا نهاية للرياضة. إن كل مَن يتبع طريقة حياة دينية منقولة لا بد أن يعترف على الفور بعنصر المداومة. عندما يكون الدين من نشاطاتِنا هو مركزُها، يتلوَّن كل ما نفعل عندئذٍ بالتزامنا الديني.

تنمية المداومة على الرياضة

ما هو منهج أو رياضة التفتح الروحي الذي ليس بمنهج أو رياضة ؛ ما هو المعلِّم/المُعِين الذي ليس بمعلِّم/مُعِين؟

المعرفة الروحية ليست فكرية أبداً، بل هي تتفتح عبر الخبرة المباشرة.

إن التزام الاستعداد للسير على درب المستنيرين، هو خبرة مداومة تتخطى مناهج الرياضة الشكلية. فالمعلِّم والتعليم والمتعلِّم واحد.

ليس في هذه السيرورة أسرار، وليس فيها مناهج. "ماذا تنتظر؟" لا تتكلم على رياضة، لا تحلم بخلوة شهر على الجبل، لا تتخيَّل يوماً سيكون لديك فيه متَّسع من الوقت. افعل! الفعل هو الشرط اللازم للـ"معرفة". ولا يمكن أن "نحصل عليها" بمجرد التفكير.

"خبرة الروحانية المعمَّقة تبدو وكأنها تكاد تكون شاملة جميع المصابين بالإيدز كل من يواجه الموت تقريباً يتعمَّق روحياً.

فكما أن النعاس يفضي إلى السبات، كذلك اليقظة تنبّه البصيرة.

الجواب على سؤال "كيف نستيقظ؟" بسيط بساطة عبارة "باشِر الآن!"، وصعب صعوبة إعادة بناء طريقة وجودنا برمَّتها. تلك هي علّة أن غالبيَّتنا لا تستيقظ – إذ إنه لمن الصعوبة بمكان التخلّي عن هوية مَن نظن أننا هم، من أجل المقدار المجهول لمَن نظن أننا نودُّ أن نكونهم. ومع ذلك فمن الممكن إرشاد أنفسنا بلطف ورحمة على درب سوف يهبنا ثمرة اليقظة.

وخطوتنا الأولى في اليقظة هي إدراك أن هذه المقامات ليست متاحة لأفراد خاصين وحسب، بل لنا جميعاً. فبفتح أنفسنا للصدّيق وللقديس في الداخل، نتيح لأنفسنا الفرصة لاكتشاف سبيل اليقظة. وفي كل المنقولات، يصبح هذا الدرب أسلوب حياة، كافياً بحدّ ذاته. فكل يوم سوف تعيننا هذه البصيرة على المجاهدة من أجل المزيد من الكرم المجاني، ولسوف تبقينا بصيرين أكثر بما يترتب على أفعالنا (خاصة عندما تتعلق بآخرين)، ولسوف تذكّرنا أكثر عندما يستبدُّ بنا الجزع أو السأم، بأن هذا مجرد طور عابر، ولسوف تحرِّض فضول طفلنا الداخلي لرؤية الأشياء بعين جديدة، ولسوف تذكّرنا دوماً بأن الموت يقف منّا قاب قوسين أو أدنى.

يوغا الانعتاق والاتحاد

الأسرار العميقة ليوغا الانعتاق والاتحاد ... علينا وعيها

قوى العالم ثلاث: التنوع، التناغم، الاتحاد .

• في اليوغا ثمانية أذرع هي: الامتناع، المراقبة، أوضاع الجلوس، ضبط التنفس، انسحاب الحواس، التركيز، التأمل، الاستغراق الروحي.

• الامتناعات هي: عدم إلحاق الأذى، الصدق، الامتناع عن السرقة، السيرة الروحية، عدم الجشع، والمثالية هي أن نتمسك بتطبيق هذه الخمسة في كل الظروف والأوقات

• المراقبة خماسية أيضاً هي: النظافة، الاكتفاء، التقشف، الغوص في النفس، التيقظ لله الخالق .

• المتأمل يقول: هناك شيء واحد أرسلني الله من أجله إلى العالم هو تنمية كل ضرب من ضروب الفضيلة والقوة، ولا يوجد شيء في العالم بأسره لن أستعمله لهذه الغاية .

• وضعية الجلوس السليمة هي التي تجعل التأمل مريحاً ومتواصلاً، فهذه يجب تبنيها، وليس تلك التي تتعارض والراحة،

• تتحقق استقامة الأطراف عندما تكون الوضعية في تناغم، وليس عندما توجد استقامة هي باستقامة الشجرة اليابسة،

• عندما يحقق المرء الرؤيا المعرفية، يرى العالم وكأنه مكون ذلك النوع من الرؤيا، وهو الأسمى، وليس التحديق أمام الأنف، أو عندما يكون هناك توقف عن التمييز بين الرائي، والرؤية، والمرئي، فثمة استقامة في الرؤيا .

• رابعة المراقبات الخمس هي: الغوص بالنفس وتعني ضرورة وجود دراسة يومية تنصب على طبيعة النفس، وليس على الأشياء الظاهرية والموضوعية.

• تثبيت العقل في مكان واحد هو التركيز: واستمرار التمثل فيه هو التأمل، الأمر نفسه، لكن مع تألق الموضوع وحده، كما لو كان ثمة انفراغ في طبيعة المرء، هو الغيبة (الاستغراق)

• طالما أنك ترى التناغمات، فأنت تفكر، وإذا كانت رؤيتك منظمة، فأنت تتأمل، لكنك إذا كنت ترى الشيء كله وتراه بكليته، فأنت لا تفكر، بل تعرف، حتى إذا كانت معرفتك تتم بالرؤية .

• فعل المعرفة ليس تفكيراً، فعل المعرفة يبدأ عندما يتوقف التفكير، وقد أنهى دوره .

• لا ينتهي مجال الحاذق إلا في غير الموصوف، أي الحقيقة الغير موصوفة من قبل ،

• إذا كان التأمل والاستغراق يتمان في بقرة، فإن الحدس الناتج سيكون شيئاً عن البقرة .

• عندما تكتمل المراقبة التفتيشية للموضوع المتأمل به، يصير بوسع المرء أن يتوقف هناك ويستغرق فيها.

• الجسد ليس واعياً لكننا نحن الذين نعي الجسد، والعقل ليس واعياً لكننا نحن الذين نعي العقل .

• القدرات الثمانية (القوى الثمانية) هي: القدرة على تقليص الجسد إلى حجم ذرة، القدرة على زيادة حجم الجسد أو طوله، الخفة في الوزن وإزالة تأثير الجاذبية على الجسد، القدرة على الوصول أو الحصول على أي شيء أو بلوغ أي مكان، القدرة التي تحقق كل الأمنيات، السيادة والسيطرة على قوى الطبيعة، التحكم في النفس والسيطرة على الذات والتحرر من التأثير

الخارجي، التحكم في الرغبة وإيقاف جميع الرغبات

• الهاتا يوغا تشدد على الالتزام الصارم بمعادلة التنفس = ١: ٤: ٢ (١ شهيق، ٤ حبس النفس، ٢ زفير) ومضاعفاتها في الزمن لكل مرحلة .، وقد دعي التنفس بهذه المعادلة بالتنفس الشافي، يجب أن يبتدئ الشهيق مباشرة بعد الزفير في نفس الوقت .

• ممارسة براناياما (تنفس الطاقة الحيوية) السليمة، تعني اضمحلال الأمراض، ويتبني الممارسة الخاطئة للتنفس، تظهر الأمراض، الأمراض المتنوعة وتضم الفهاق، الربو، السعال، الصداع، آلام الأذن والعينين، على المرء أن يزفر الهواء بتأن ويستنشقه بتأن ويحبسه بتأن ايضاً .

• عندما يتعرق الجسم يجب أن يدلك باليدين بصورة جيدة، وعندما يتم توطيد هذه القواعد على نحو جيد، تزول ضرورة الالتزام الصارم بها .

• ينصح بالتفكير بالصحة والشفاء والطيبة والأخلاق أثناء الشهيق، وبالتخلص من الأمراض والرذائل أثناء الزفير وضرورة بث أفكار الصحة والخير لجميع المخلوقات او من أجل حالات تتطلب معونة خاصة أثناء الزفير مع المحافظة على هدوء الوجه .

• يفترض في الإنسان العادي أن يكون قادراً على حبس النفس مدة ثلاثة أرباع الدقيقة .

• وضعيات الجلوس: الجلوس يجب أن يكون منتصباً ومريحاً ويتم هذا بحل المجهود والتفكير في اللامتناهي، وبهذا يزول الإزعاج الذي تسببه أزواج الأضداد، وتنمية التوازن الذي يتطلب حداً أدنى من المجهود العضلي

• أوضاع التأمل: تكون بإبقاء الرأس والعنق والظهر على استقامة واحدة، والإراحة التامة للكل على الردفين وثني الساقين إلى الأمام

• التطهر يتم عبر ستة أنواع من الفعل: عن وضعية الجلوس تنجم القوة، عن التمرين ينجم الثبات، عن الانكماش للحواس ينجم هدوء الجسد،

بتنظيم التنفس تنجم الخفة، بالتأمل رؤيا الذات، بالاستغراق الطهر الكامل، بل حتى الحرية بغير شك

• أنواع فعل التطهر ستة: الطهر العام، غسل الأمعاء، تنظيف المنخرين، تليين محتويات البطن، تصفية الرؤية، تنقية الجمجمة

• في التأمل والاستغراق يرى المرء الموضوع المستغرق به وكأنه بقع بين الحاجبين .مع الحذر من النظر حتى والعينين مغمضتين، من إجهاد العينين .

• يقال أن القمر يقيم في قاعدة الحنك، والشمس في قاعدة السرة .

• تمرين رفع الساقين في الهواء في الوقت الذي تتم فيه محاولة الوقوف على الكتفين بانتظام يؤخر الشيخوخة والموت .

• تمارين الوقوف على الرأس وما شاكلها مفيدة في حالات الإمساك والربو والضعف الجنسي .

• عندما يمضي نصف الليل، وتتوقف أصوات الكائنات الحية، بوضع اليدين على الأذنين، يجب استنشاق الهواء وحبسه، على المرء عندها أن يسمع في الأذن اليمنى الأصوات جميلة، أولاً صوت الجدجد، ثم صوت المزمار الشجي، ثم ما يشبه هزيم سحابة المطر والأجراس القرصية وأنواع مختلفة من الطبول .

• الطاقة الأم تعتبر بصورة عامة كامنة في الجسد (الكونداليني)، وطاقة الأرض تفعل من خلال آلية تتجه عبر القناتين خارج النخاع الشوكي .

• يجب اعتبار ممارسات اليوغا ضرباً من الانفتاح الإرادي لقوى الجسد إلى درجة أبعد من الدرجة أو القدرة الطبيعيتين .

• بعد عبور مراكز الطاقة (التشاكرات)الست وإتمام رحلتها حتى قمة

الرأس، تنضم طاقة الأرض إلى قرينها الروحي وتتفتح .

• عملية إيقاظ كونداليني تتم بحيث تبدأ بالفحيح وكأنها أفعى أزعجت أثناء نومها بنخزها بقضيب. وعندما يتحقق التأمل السامي تشرق كونداليني من تلقاء ذاتها .

• نقاط توضع التشاكرات الستة على طول النخاع الشوكي من الأعلى إلى الأسفل هي: مركز بين الحاجبين، مركز الحنجرة، مركز القلب، مركز السرة، مركز الحوض، والمركز القاعدي قرب الشرج .

• التفكير في أو ضمن الشاكرات يثيرها أو يهدئ من فورتها بحسب الحال .

• عندما نركز استماعنا على شيء ما نضع وعينا في آذاننا بصورة غريزية،

• نقل النفس من القدمين إلى الركبتين مستغرقاً في التأمل بالطاقة بوجوهها الأربعة ولونها الذهبي، والتركيز لمدة ساعتين، يزيد السيطرة على الجوامد بشكل أكبر ويقلل من أخطارها، ومن الركبتين وحتى الشرج، للتحرر من الخطايا والسيطرة على السوائل، ومن الشرج حتى القلب تمتد ناحية النار، النتيجة غبطة استعمال النار والتحرر من خطر ذلك العنصر، ومن القلب حتى الحاجبين للمعرفة الكلية، من الحاجبين حتى قمة الرأس يتمتع المرء بالقوى الخفية الثمانية وهي الصفر اللامحدود والضخامة وخفة الوزن وثقله والرؤيا والحركة والإبداع والضبط، ويقال أنه بممارسة هذه التأملات الخمسة، ينتصر اليوغي الحاذق على الموت، ويتمكن من تحديد موعد ارتحاله، ويستطيع أن يموت من غير أن يطرأ عليه نوم أو أية مقاطعة للسيرورة الواعية .

• رحلة كونداليني يتوجب عليها اختراق ثلاثة عقد: عقدة المركز القاعدي، عقدة مركز السرة، عقدة مركز الحنجرة

• كونداليني وحجرتها أو كهفها وصفت: على بعد إصبعين فوق الشرج، وإصبعين تحت العضو التناسلي، نجدها ولها شكل بيضة العصفور، وامتداد بعرض أربع أصابع، وعنها تنشأ قنوات الأعصاب، وهي تغفو كالحية الملتفة على نفسها ثلاث مرات ونصف،

• طريقة الهاتا يوغا لأيقاظ كونداليني: بعد اتخاذ وضعية الجلوس على كعب القدم ووضع الراحتين الواحدة فوق الأخرى، ثبت الذقن على الصدر بشدة، وأثناء استغراقك في التامل، قلص الصرة الشرجية وارفع العظمة نحو الأعلى، وبتقليص مماثل للحنجرة، إرغم تنفس البرانا على النزول إلى الأسفل، بهذا يتم الحصول على معرفة لا تجارى بفضل مكرمة كوناليني التي تستيقظ بهذه العملية

• باتحاد تنفس البرانا والحركة السابقة تتوهج النار المعدية، فتشعر كوناليني وهي تسد الفتحة بفمها بهذا، وتبدأ بالتململ، فتطيل نفسها وتنطلق نحو الأعلى ومن ثم يجب دفع تنفس البرانا عبر الثقب إلى داخل المجرى

• إجلس متخذاً وضعية الجلوس على الكعوب، إملأ رأتيك بالهواء عبر منخريك الأثنتين، ثم احبسه، قلص المستقيم ببطء لترغم الهواء النازل على الصعود، بهذا تلج كوناليني الطريق الصاعدة، وطريقة أخرى تقول: قلص وارخ فتحة الشرج مراراً، إن هذا يسبب استيقاظ كوناليني .

• إجلس متخذاً وضعية الجلوس على الكعبين، إغلق الأذنين بالإبهامين، والعينين بالسبابتين، والمنخرين بالوسطين، والشفتين بالبنصرين على العليا والخنصرين على السفلي، إيقظ كونداليني النائمة بترديد كلمة أوم بينما تستغرق في التركيز على التشاكرات على التوالي لتجلب في النهاية كونداليني الى قمة الراس، وفي هذا المكان استغرق في توحدها مع العالم، حقق ذلك البحر من الفرح، في هذه الحالة سيلاحظ أن الهواء

يبقى في الداخل بعد تنشقه بفضل الأصابع، أما الطريقة الأخرى فيبقى في الداخل نتيجة ضغط الذقن على الصدر، ويجب التذكر أن أحد عقبي القدمين يضغط على الشرج ويضغط الثاني على جذر العضو التناسلي

• طريقة أخرى: إضغط على الشرج بعقب القدم اليسرى، مد الساق نحو الخارج بصورة مستقيمة وامسك أصابع القدمين باليدين معاً بشدة، إحبس نفسك في الحنجرة ثم اسحب الهواء نحو الأعلى، إذ ذاك تصبح كونداليني مستقيمة كالحية التي ضربت بقضيب، فتتحرك نحو الأعلى مع الهواء في القناة المركزية، في حين تميل القناتان على اليمين واليسار إلى حالة شبيهة بالموت، ثم أزفر الهواء ببطيء شديد شديد، يجب أن يجري تناوب في التمرين بوضع عقب القدم اليمنى عند الشرج ومد الساق اليسرى.

• طريقة أخرى لا يمد بها الساق، بل يضغط على الشرج بأحد الكاحلين، وتوضع الرجل الأخرى على الفخذ، وبعضهم يلجأ إلى الضغط باللسان على الأسنان الأمامية حيث تلتقي باللثة، وهناك امتداد لهذه الطريقة، يحدث عندما توضع اليدان، انطلاقاً من وضعية الجلوس نفسه على الأرض ويرفع الجسد عليهما، ومن ثم تضرب الاليتان بلطف في الأرض .

• طريقة أخرى: الجلوس والإمساك بالقدمين بشدة، ثم الضرب لكانداليني بهما، وهذا يسبب حركة كونداليني على هذا النحو، وبفضل التنفس، على الممارس بعد ذلك أن يقلص ناحية السرة، إذ ذاك يقال أن كونداليني بفضل حركتها مدة ساعة وحوالي عشرين دقيقة، ستصعد قليلاً نحو الأعلى عبر مسار الطاقة

• عندما تلفظ الصوت المستمر أو تترنم بنشيد (أوم الطويلة)، ستشعر بوضوح أن الاهتزاز الحقيقي يبدأ من الشاكرا ،

• مثلما لا يصبح الأسد والفيل والنمر ودعاء إلا بالتدريج، كذلك

يجب معاملة كونداليني (نسمة الحياة)، وإلا فإنها تقتل المارس .... لهذا ينصح الناس عموماً بالاكتفاء بالممارسات البدنية بقدر ما تسمح معرفتهم وحكمتهم وإرشادهم، وجدير بنا أن نتذكر دوماً ضرورة عدم ورود أي بتر مفاجئ عند المباشرة بتمرين أو الانتهاء منه، أو التوتر مستمر أثناء الاسترسال فيه .

• كواندليني تتوجه نحو الأعلى في بحثها عن الروح، وتتم الرحلة عندما يركز اليوغي جميع وظائفه لبلوغ الروح ويركز تكريسه في التشاكرات والعبادات المرافقة لها، بحيث تعتبر هذه التمارين تكريساً لوظيفة تلو الأخرى، وعند بلوغه هذه النقطة، تصبح حياة اليوغي ومصيره بين يديه، بدلاً من أن يتركها ألعوبة في يد دوافع ردود الفعل تحت الشعورية واللاشعورية، (في يد الغريزة) .

• مراكز التشاكرا الخمسة لكل منها صوت تاملي خاص هو: القاعدي: لام، الحوضي: فام، السرة: رام، القلب: يام، الحنجرة: هام، الحاجب أوم والعناصر الخمسة التي تتعلق بهذه المراكز هي: التراب، الماء، النار، الهواء، الأثير، على الترتيب المتتالي

• الصوت الذي لا يترافق مع المعنى العقلي يفقد مفعوله .

• الحواس المحرضة هي على الترتيب بدءاً من أسفل: الشم، الذوق، البصر، اللمس، السمع، حيث يختص السادس (مركز الحاجب) بالقدرات العقلية،

• بوسع المتأمل أن يتأمل في أي من التشاكرات لغاية محددة، لكنه إذا شاء إيقاظ كونداليني، عليه أن يتناولها على التوالي أحدها بعد الآخر،

• يتلقى معظم الناس انطباعات فكرية معينة واحساسات وعواطف من الأشياء التي يحملونها، لهذا ينقل الكتاب المقروء كثيراً من الأفكار التي يحويها على نحو أفضل من الكتاب الذي لفظته المطبعة لتوها. وكل

الأشياء المحبوبة توقظ فينا طاقاتها الخاصة، فالأشياء المستقيمة تجعلني مستقيماً والأشياء الرشيقة تجعلني رشيقاً، إن أنا أحببتها .

للحصول على ولادة جديدة أقل شقاءً في هذه الحياة نفسها أو إزالة الشقاء كلياً يتطلب الأمر معارف صحيحة بالعلاقات والسياقات، وسلوكاً أو سيرة حياتيةً صحيحة، ويفترض باليوغا تحقيق الأمرين .

باليوغا يتم التغلب على الجهالة أو عدم الحكمة وبذلك يتم الخلاص من الشقاء ويعني هذا أن يتم اكتساب المعرفة والاستنارة لتبطل تأثير الكارما المولدة للشقاء وتحرر الروح من عجلة الولادات المتكررة .

السوترا يوغا: عبارة عن حكم وأقوال مأثورة ذات طابع مبدئي وتمثل إلى حد ما عصارة مذهب اليوغا .

الهاتا يوغا تعني يوغا الشمس والقمر أي الارتباط بتنفس الشمس وتنفس القمر

أشكال اليوغا المعروفة هي: الهاتا يوغا: وتعتني بوظائف الجسد، التنفس

مانترا يوغا: وتعتني بنغمة المقاطع والكلمات

يانترا يوغا: وتعتني بالأشكال الهندسية

كارما يوغا: وتعتني بالعمل والنشاط الناكر للذات

كرتا يوغا: وتعتني بالتنظيف الجسدي والروحي .

جنانا يوغا: وتعتني بالعلم والمعرفة

لايا يوغا: وتعتني بالقوة الإرادة

بهاتكي يوغا: وتعتني بالمحبة الإلهية والتسليم

كونداليني يوغا: وتعتني بالتصور الإيزوتيري

القوانين الروحية السبعة للنجاح

بالاستناد للقوانينِ الطبيعيةِ التي تَحكُمُ كُلّ المخلوقات، تحطّمُ هذه الدراسة أسطورةَ أن النجاحِ هو نتيجةُ العمل الشاقّ، والخطط المرسومة والطموح الجامح. إنها تتعْرضُ لتعديل منظورنا للحياةِ للوصول الى النجاحِ، فعندما نَفْهمُ طبيعتَنا الحقيقيةَ ونَتعلّمَ العَيْش بتوافق مع قوانين الطبيعةِ ، فإننا سنتحسس الصحة والإنجازُ وطاقة الحماس التي تمتد لمدى حياتنا، والوفرة المادية التي ستصلنا بسهولة ويسر .

١. قانون القوة الكامنة الصافية

هذا القانونِ مستند لحقيقة إنّنا، في حالتِنا الجوهرية الأساسية يكون وعينا صافي، والوعي صافي هو قوة كامنةُ صافيةُ؛ هو حقلُ لكُلّ إمكانيات الإبداع اللانهائية. فهو لانهائي وغير محدود، وهو الفرح والبهجةُ الصافية أيضاً. والخواص الأخرى للوعي هي المعرفةَ الصافيةَ والصمت اللامحدود والتوازن المثالي والمناعة والبساطة، وكلما اختبرنا طبيعتنا الحقيقية أكثر، كلما اقتربنا من حقل القوة الكامنةِ الصافيةِ. وهذا يعني أن تجربة النفسِ أوالحالة الذاتية، هي الحالة الروحية وليست هي حالة جسمَ تجربتِنا.

خلال التأملِ نَتعلّمُ كيف نوَاجه حقلِ الصمتِ والوعي الصافي. وفي ذلك الحقلِ مِنْ الصمتِ نرتبط بالحقلُ اللانهائيِ، حقل الأزلِ الذي يُنظّمُ القوّةَ، الأرضية النهائية للخَلْقِ، حيث أنَّ كُلّ شيء يرتبطَ بشكل متلازم مع

كُلّ شيء آخر. وهذا يُمْكِنُ أَنْ يُنجَزَ فقط من خلال التأملِ.

فقضاء الوقتِ في الطبيعةِ يعطينا إمكانية الوصولَ إلى نوعياتٍ متأصّلِة من الإبداع اللانهائي والحرية والنعمة والبركة

الطريق الآخر لدُخُول حقلِ القوة الكامنةِ الصافيةِ هو من خلال ممارسةِ تمرين اللا حكم على الأشياء. فالحكم والتقييمُ الثابتُ على الأشياءِ بأنها جيدة وصحيحة أَو خاطئة وسيئة. عندما تقوم بالتُّقييّمُ وبالتَّصنيف والتعريف والتَّحليل، فإنك تخلقْ الكثير مِنْ الصخبِ في حوارِكَ الداخليِ. وهذا الصخب يُقلّصُ من تدفق الطاقةِ بينك وبين حقل طاقة القوة الكامنةِ الصافيةِ.

وعندما تَتمكّنُ من الدخول إلى طبيعتِكَ الحقيقيةِ، ستكون قادراً على تسلم الأفكار المبدعة، لأن حقلَ القوة الكامنةِ الصافيةِ هو حقلُ صافٍ للإبداع اللانهائي والمعرفة الصافية. فكلما كنت متناغما أكثر مع عقلَ الطبيعةِ، كلما دخلت أكثرِ في طاقة الإبداعِ الغير محدودِ واللانهائيِ.

٢- قانون الإعْطاء :

لكي نستطيع إبقاء الطاقةَ والإزدهارَ تأتي إلينا، يَجِبُ علينا أَنْ نَبقي الطاقةَ ضمن دائرة التَّوزيع. فالنهر يَجِبُ أَنْ يَبْقى مُتَدفّقاً وإلا سيَبْدأُ بالرُكود، إبقاء دائرة التوزيع يبقي على النهر وعلى كُلّ شيء حيّ وفيه الحيوية. فالإعْطاء والأخذ هما سماتَ تدفق الطاقةِ في الكونِ. وإذا تُوقفُ جريانَ أي منهما، سيتدخّلُ عندها ذكاء الطبيعةِ ليعدل الحالة .

الكونُ يعمل من خلال التبادلِ الديناميكي في الإعْطاء والأخذ للسمات المختلفة لتدفقِ الطاقةِ في الكونِ. ففي رغبتِنا لإعْطاء ما نُريدُ، نَبقي على الوفرةَ الكونِية تُوزّعُ في حياتنا. وما نعطيه أكثر، نستلمه أكثر، لأننا نبقي وفرة الكون تتوزع في حياتنا، فكل شيء له قيمة في الحياة يضاعف فقط

حينما يعطى .

تدفقَ الحياةِ ليس إلا تفاعلَ منسجمَ لكُلّ العناصر والقوى التي تُنظّم حقلَ الوجودِ. وهذا الانسجامِ هو تفاعل العناصرِ والقوى في حياتِنا التي تَعمل كقانون للإعْطاء.

هي نيتك من وراء الإعْطاء والأخذ ما يمثل الأهمية الأكثر، مقاصدنا يَجِبُ أن تكون دائماً لخَلْق السعادةِ، لأن السعادةَ هي سند الحياة واستقلالها وتوسعها، وهذا يتطلب الإعطاء الغير مشروط من القلب. ومزاولة قانونُ الإعْطاء ببساطة يكون من خلال أنه إذا أردت البهجة، إعطي البهجة للآخرين، وإذا أردت الحب، تعلم كيف تعطي المحبة، وإذا أردت الانتباه والتقدير، تعلم إعطائها، وإذا أردت الوفرة والمال، فالطريق الأسهل هي مساعدة الآخرين ليحصلوا على ما يريدون من وفرة مادية، والطريق الأسهل للحُصُول على كل ما تُريدُ هو أنْ تُساعدَ الآخرين ليُصلوا لما يُريدونَ. وإذا أردُت البركة لكُلّ أشيائك في الحياةِ، تعلّمُ مباركة كُلّ شخصٌ بشكل صامت بكُلّ الأشياء الجيدة في الحياةِ.

أفضل طريقِ لوَضْع قانونِ الإعْطاء بالشكل العملي هو اتخاذ قرار في أن تعطي من تقابلة في أي وقت شيئاً، لَيْسَ مهماً أَنْ يكُونَ هذا الشيء مادي. يُمكنُ أَنْ يَكُونَ زهرة أو تقدير أَو تمني. فأشكالَ العطاء الأقوى هي الغير مادية، فالإهْتِمام والإنتباهِ والمودّةِ والتقديرِ والمحبّة هي الأثمن فيما يُمْكِنُ أَنْ يعطي. وهي لا تكلف شيئاً، فعندما تقابل شخصاً ما يمكنك أن ترسل له بشكل صامت البركة والتمني له بالسعادة والبهجة والمسرة. هذا هو العْطاء الصامتِ والقويّ. طالما تعطيه يصلك مثله، فطبيعتنا الحقيقية هي اليسر والوفرة، نحن أغنياء بطبيعتنا، والطبيعة تسندنا في كل حاجاتنا ورغباتنا .

٣. قانون الكارما

كُلّ عمل نقوم به يُولّدُ قوة من الطاقةِ التي تَعُودُ إلينا بمثل النوعِ الذي عملناه، فكما نزرع نحصد، فعندما نَختارُ الأعمالَ التي تَجْلبُ السعادةَ والنجاحَ للآخرين، فإن ثمارها تكون السعادةِ والنجاحِ لنا.

الكارما هي سببُ وأثرُ أعمالِنا. فكُلّ عمل يُولّدُ طاقةِ تَعُودُ إلينا بالطّريقة نفسها التي نُرسلُها بها. وتدلّ الكارما على العملِ الذي نصنعِه بإختيارِنا الواعي. فبعض هذه الإختيارات نعملها بشكل واعي، بينما الأخرى تتم بشكل غير واعي. وأفضل طريق لزيادة إستعمالِ قانونِ الكارما هو أن نصبحَ شاعرين ومدركين لإختياراتنا في كُلّ لحظة. فكُلّ شيء يَحْدثُ في هذه اللحظةِ هو نتيجة إختياراتِنا الماضية

تَبْدو ردودُ أفعالنا في أغلب الأحيان آلية كنتيجة لتدخلات الأخرين والظروف. فنحن في أغلب الأحيان نَجْعلُ هذه الإختياراتِ تأتينا بشكل غير واعي. فإذا عدت للخلف للحظة لترى اختياراتك التي اخذتها ستجد أنك أخذت العمليةَ الكاملةَ مِنْ العالمِ الغير واعيٍ إلى عالم الوعي. إسألْ نفسك حول نتائجِ كُلّ إختيار تأخذه. "هَلْ هذا الإختيارِ يَجْلبُ لي وللآخرين السعادةِ ؟ "استمعْ إلى تعليقات قلبِكَ وجسمِكَ. فالقلب لَهُ قدرة أدق بكثير من قدرة الفكر العقلاني على التمييز

يُمْكِنُك اَستعمالَ قانونَ الكارما لخَلْق المالِ واليسرِ وتدفقِ كُلّ الأشياء الجيدة إليك في أيّ وقت تُريدُ. لكن أولاً يَجِبُ أَنْ تُصبحَ مدركاً بشكل واعي بأنّ مستقبلكَ وليد إختياراتِك التي تأخذها في كُلّ لحظة مِنْ حياتِك. فإذا كنت تَعمَلُ على هذه القاعدة المنتظمة، فإنك تكون قد إستعملت قانونِ الكارما بالكامل. وكلما اتّخذت قرارات واعيةَ أكثرَ تكون إختياراتِك صحيحة آنياً لَك ولمن حولك.

وماذا عن الكارما الماضية ؟ طريقة واحدة للشعُور بالإرتياح من الماضي

وهي أَنْ تطْلبَ مِنْ الذين أخطئت معهم المغفرة والسماح بشكل واعي وصادق، يَقُولُ قانونُ الكارما أن لا دين في الكونِ يَذْهبُ بدون دفع قيمته أبداً. هناك نظامَ محاسبة كوني متقن، وكُلّ شيء يتم تبادله بالطاقة. إسألْ نفسك هل دْفعُت ديون الكارما: "ماذا يمكنني التعلم مِنْ هذه التجربةِ؟ هذاالذي حدث، ما هي الرسالة التي يعطيني إياها الكون ؟ كَيْفَ سأجعلْ من هذه تجربةِ مفيدةِ لى ولمن بعدي من البشر ؟

الطريق الآخر للتَعَامُل مع الكارما الماضية هي في أَنْ تَتجاوزَها. تَتجاوزُ البذورَ بدُخُولك الفجوةِ والخروجِ منها ثانيةً. هذا يُعْمَلُ من خلال ممارسة التأملِ.

إنّ جوهرَ قانونِ الكارما هو فكرةُ السببِ والأثرِ. وبأَخْذ الخطوات الضرورية لجَلْب السعادةِ والنجاحِ إلى الآخرين، فإن الكون سَيبادلْك بتَزويدك بالسعادةِ والوفرةِ.

٤. قانون الجُهدِ الأقل :

هنالك سهولة طبيعية في العديد مِنْ الأشياء. إذا لاحظْنا الطبيعةَ كيف تعمل، سَتَرى بأنّ الجهد الأقلّ هو المُنفَقُ. العشب لا يُحاولُ أن ينَمُو، فهو فقط يَنْمو. السمك لا يُحاولُ السِباحَة، فهو فقط يسبح. الزهور لا تُحاولُ الإزْهار، هي فقط تزهر. هذه طبيعتُها الأساسية. وهي أيضاً طبيعةُ الشمسِ في إشْراقها. إنها الطبيعة البشرية التي تظهر أحلامنا لتأخذ شكلها المادي الطبيعي بسهولة .

الجُهدِ الأقل يُنفَقُ حينما تكون أعمالَنا مَدفوعة بالحبِّ، لأن الطبيعة مَحْمُولةُ بطاقةِ المحبّة. عندما تُحاولُ أَنْ تُصبحَ قوة لتسيطر على الناسِ الآخرينِ، فإنك تُهدرُ الطاقةً. عندما تجمع المال من أجل الأنا والمال، فإنك تبتعد عن السعادةِ بدلاً مِن التَمَتُّع بها في هذه اللحظةِ. عندما تُريدُ مالاً

للمكسبِ الشخصي فقط، تكون قد أوقفت تدفقِ الطاقةِ عن نفسك وتعارضت مع مفهوم تعبير الطبيعة عن نفسها. لكن عندما تكون أعمالكَ مَدفوعة بمحبّة طاقتِكَ فإن طاقتط تتضاعفُ وتتجمّعُ لخَلْق أيّ شئٍ تُريدُ، بما في ذلك الثروةِ الغير محدودةِ.

هناك ثلاثة مكوّناتٍ في قانون الجهد الأقل .

١. القبول. ويَعْني ببساطة بأنّك تلتزم بقبول: "اليوم أَقْبلُ الناس والحالات والظروف والأحداث كما هي. وسَأعِيشُ في اللحظة الحالية. وسَأَقْبلُ الأشياءَ كما هي، وليس كما أوَدُّها أن تكون، وعندما أَبْدو مُحبطاً أَو منزعجاً مِن قِبل شخص أَو حالة، سَأَتذكّرُ بأَنّي لن أرُدَّ على الشخصِ أَو الحالةِ، ولكن أرد على مشاعري حول هذا الشخصِ أَو الحالة. التي تعرف وتفهم أنني المسؤول عن عواطفي ومشاعري اتجاه ردودِ أفعالي للعالمِ الذي أعيش. "

٢. المسؤولية. وتعْني أَنْ لا تلُومَ نفسك أو الآخرين ،عليك أن تعي أن كُلّ مشكلة تَحوي في طياتها بذرة لفرصةٍ ما. هذا الوعي سيَسْمحُ لك لأن تأَخْذ اللحظةِ الحالية وتحوّلْها إلى شيء أفضلِ. بهذه الطريقة كُلّ ظالم سَيُصبحُ كَالمعلّم. فالحقيقة هي التفسيرُ وسَيكونُ لديك العديد مِنْ الفرصِ لتطوّيرها. فهناك معاني مخفية وراء كُلّ الأحداث وهذه المعاني المخفية سَتَكُونُ لخِدْمَة تطورُكِ.

٣. الدفاع والحماية: تعْني بأنّك ليس من الضروري أن تَقتنعُ أَو تُقنعُ الآخرون بوجهةِ نظركَ. إذا راقبُت الناسَ من حولك سَتَرى أنهم يَقْضونَ ٩٩ ٪ من وقتِهم للدفاع عن وجهات نظرهم. عندما تُصبحُ في موقع الدفاع، وتلوم الآخر ولا تقبل بالاستسلام لحياة اللحظة الحالية، ستواجه المقاومة، وفي أيّ وقت تُصادفُ فيه المقاومةً،عليك أن تعرف بأن إجبار الحالة على المقاومة سيزيد مقاومتها

٥. قانون النية والرغبة

حيثما تضع إنتباهَكَ على ما تريد، ستَنْمو بقوة في حياتِكَ. وحينما توجه إنتباهَكَ بعيداً عن رغبتكِ سَيَتحلّلُ هذا الانتباه ويختفي. التشتيت يسبب تحويلَ الطاقةِ والمعلومات.

النية رغبةُ بدون إرتباطٍ مع النتيجةِ. إندماج النيةُ مع عدم الربط يُؤدّي إلى الوعي للحياة المركز على الوقت الحاضرِ. وعندما تكون منتبهاً للعمل في الوقت الحاضر. فإن نيتكَ حول المستقبلَ ستتظهر، لأن المستقبلَ يخلق في الحاضر. يَجِبُ أَنْ تَقْبلَ الحاضر هكذا. إقبلْ الحاضر وانوي للمستقبلَ. فالمستقبلَ شيءُ يُمْكِنك خلقه دائماً من خلال النية الغير مرتبطة، لَكنَّ يَجِبُ أن لا تصارع أبداً ضد الحاضر.

الماضي والحاضر والمستقبل هي حالات الوعي. فالماضي للتذكر. والمستقبلَ للتوقعُ والحاضر للوعي. لذا فإن الوقت هو حركةُ الفكرِ. وكل من الماضي والمستقبل مولودين في الخيال.فقط الحاضر هو الوعي الحقيقيُ والأبديُ.

٦. قانون عدم الارتباط. الإنفصال.

لكي تكتسبَ أيّ شئَ في الكونِ الطبيعي يَجِبُ عليك أَنْ تتخلى عن الإرتباط به. وهذا لا يعْني بأنّ تَتخلّى عن النيةَ لخَلْق الرغبات التي تريد. فأنت لا تَتخلّى عن نيتَكَ ولا تَتخلّى عن رغبتَكَ. انت تتخلّى عن إرتباطَكَ بالنتيجةِ. وهذا شيء قوي لنعمله. ففي اللحظة التي تَتخلّى عن إرتباطَكَ بالنتيجةِ، تَبْدأُ بكَسْب ما تريده من الحالة .

عدم الإرتباط يستند إلى الإعتقادِ المطلقِ في قوّة النفسِ الحقيقية. والارتباط يستند على الخوف وعدم الإيمان. فالحاجةَ للأمنِ مستندة على عدم معرفة النفسَ الحقيقيَة. فمصدر الثروةِ والوفرةِ وأيّ شئِ في العالمِ

الطبيعيِ هو النفسُ. هو الوعيُ الذي يَعْرفُ كَيفَ يُنجزُ كُلّ الاحتياجات. فكُلّ شيء هو رمز، السيارات، البيوت، أوراق النقد، الملابس، الطائرات، كلها رموز عابرة. تأتي وتذهب، وتخلق القلق وتنتهي بجَعْلنا نبْدو مجوّفَين وفارغين من الداخل، لأننا نَستبدلُ أنفسنا برموزٍ عن أنفسِنا .

يأتي الإرتباطُ مِنْ الوعي بالفاقةِ والفقر، لأن الإرتباطَ دائماً هو بالرموز. وعدم الارتباط يعطينا الحرية للخَلْق. أكثر الناسِ يريدون الأمن بشكل ثابت وهو في الحقيقة شيء عابر. حتى الإرتباط بالمالِ هو إشارة لعدمِ الأمان. أولئك الذين يُريدونَ الأمنَ، يريدونه طوال حياتهم. الأمن دائماً هو الوهمَ. فالبحث عن الأمنِ وتحقيقه هو ارتباط بالمعرفة. فما هي المعرفة ؟ هي الماضي. المعرفة لا شيءُ أكثر من سجن لحالة ماضية.

٧. قانون الغرض من الحياةِ

كُلّ شخص عِنْدَهُ غرض في حياته - هدية فريدة أو موهبة خاصّة لإعْطائها للآخرين. وعندما نَمْزجُ هذه الموهبةِ مع خدمةِ الآخرين، نختبر النشوةَ والإغتباط في روحِنا، وهذا هو الهدفُ النهائيُ لكُلّ أهدافنا .

هناك ثلاثة مكوّناتٍ لهذا القانونِ.

١. ذلك أن كل واحد مِنَّا هنا اتى ليَكتشفَ نفسه الحقيقيَة، ليكتشف لوحده حقيقة نفسه الروحية. فجوهرنا كائناتَ روحيةَ أَخذتْ مظهرها بالشكلِ الفيزيائي الطبيعيِ. كُلّ منا جاء ليَكتشفَ نفسَه العليا أَو نفسه الروحية. يَجِبُ علينا أَنْ نَكتشفَ بأنّ ضمننا قوىً خفية تعبر عن كونيتنا

٢. ولكي نعبر عن موهبتِنا الفريدةِ. نكون قد ذهبنا للوعي الخالد فينا ليُساعدنا على اكتشافُ نفسنا الحقيقيَة وكَمْ نحن قادرين على خِدْمَة الإنسانيةِ.

٣. خِدْمَة الإنسانيةِ. ومُسَاعَدَة أولئك الذين نقابلُهم بشكل يومي.

بمُساعَدَة الآخرين من خلال المواهب الفريدة وإقرانها بالتجارب الروحانية الخاصةِ، ليس هناك طريق لا يمكنك الوصولُ له لتحقيق الوفرةِ الغير محدودةِ، لأن هذه هي طريق الوفرةُ التي تنجز حقيقةً. لذلك تسألُ: "كَيْفَ أستطيع أن أُساعدُ "ولَيس" ما الذي افعله لنفسي ؟ " بعَمَل هذا تَتجاوزُ ذاتك بشكل آلي لتدخل في مجالِ الروحِ.

ماذا ستفعل إذا كان المالِ لا يقلقَك ولديك كُلّ الوَقت لتبقى حياً ؟ إذا بقيت تَفعَلُ ما تفعله الآن، فأنت تعيش في الهدف لأن لديك العاطفةُ لما تَفعَله – وتختبر مواهبك الفريدة. كيف تقدم الخِدْمَة للحياة ؟ أجبُ على هذا السؤالِ وَضعَه في الممارسةِ. بعَمَل هذا يُمْكِنُك أَنْ تُولّدَ كُلّ الثروة التي تُريدُها لأن تعبيرك الخلاق يَجاري حاجة البشر، وبذلك ستتعرف على البهجة والفرح الحقيقي والمعنى الحقيقي للنجاح .

الحكمة الروحانية

اللؤلؤ يجنى من حبات الرمل، حبات الرمل تصبح مادة للمقارنه أو المادة المكسورة الخاطر من الرغبة المتولدة، ومن المعرفة لكيفية مجيء اللؤلؤ ...

هذه الحبات من اللؤلؤ تم جنيها من مصادر عديدة عبر الحياة ومن خلال الخبرة والتفحص ...

... ومع خالص الشكر والإمتنان اقدم لك مشاركة حكمة لؤلؤاتى هذه لحياتك ...

- أفكارنا ومشاعرنا هي الألوان التي نخط بها حقيقتنا
- العاطفة هي الإلهام بالمعنى الكامل، باتباعنا لعاطفتنا نجعل المستحيل يصبح ممكناً
- تقبل الحياة كما تتقبل الجوهرة بدل أن تتقبلها كساحة صراع، عندها ستصبح مناجمها ذهباً لنا
- مهمة الحياة هي أن تزودنا بالطريق الذي يكشف لنا روحنا الحقيقية
- كن جريئاً في تخيل ما تريد الوصول إليه، وابقى حاملاً تلك الفكرة على الدوام
- الأجزاء التي نرفض أن نراها في نفسنا لها أعظم الأثر لما سنكونه لاحقاً
- اليوم الذي نمضيه بدون ضحك هو كمثل اليوم بدون إشراقة الشمس
- الجيد ليس كافياً حينما تعلم أن الأفضل يمكنك الوصول إليه

- مجرد الإنطلاق ثانية بعد الفشل ... يعتبر انتصاراً

- كما يملأ الطعام جسمك، فإن الضحك يملأ روحك ... خذ المزيد من الوقت يومياً للضحك

- في الألم الذي تقاسيه من جراء إغلاق باب في وجهك، هناك فرص أعظم لأبواب ستفتح لك قبل وصولك إليها

- الموقف الذي تختاره قد يصنعك أو يكسرك ... عليك أن تختار

- إذا كان العالم هو ملعبنا، لماذا لا نقوم باللعب فوقه أكثر ؟؟؟

- علاقاتك بالآخرين هي المرآة لعلاقاتك مع نفسك ...

- كنت أعتقد أنني جئت إلى هنا لأغير العاليم، لكني وجدت أنني هنا لأغير نفسي

- الشيء الوحيد الذي يقف بينك وبين أحلامك هو إيمانك بأنها ممكنة، وإرادتك تدفعك لمتابعتها

- عندما تتبع قلبك، فإن الشخص الوحيد الذي تحتاج موافقته ورضاه هو نفسك

- موسيقى الكون تعزف باستمرار وثبات على مفاتيح المرح والفرح ... مرحك وفرحك أنت ...

- لدينا فرصة عظيمة لأن نجعل من كل من نقابله أن يكون تمريننا الأرضي في المحبة

- العلاقات هي السكون الموجود بين الأفكار والكلمات

- إذا كانت الحياة عبارة عن رقصة، فإن الأصدقاء هم موسيقاها

- هناك قوة وطاقة عظيمة في السكون ...

- تجرأ أن تشحن كل المعتقدات المحدودة حول نفسك، وراقب حقيقة عدم المحدودية التي ستكتشفها

- حيثما يسود الحب والمحبة، تكون القرارات غير فاعلة
- لماذا تحسم أمرك في أن تكون مجرد نجم في المسرحية التي تدعى الحياة، فيما تستطيع أن تكون الكاتب والمنتج والموجه لها في نفس الوقت !!!...
- هناك فقط لحظة واحدة نعيشها بجدارة، وهي اللحظة الحالية، فالنعشها في كمالها ...

كيف نستطيع أن نتحكم بفعاليات العقل

كي تدرك العين، يجب أن تجمد ولا تستطيع سكب الدموع، وكي تدرك الأذن يجب أن تفقد حساسيتها، ولكي يصل الصوت، يجب أن يفقد القدرة على الإيلام وإثخان الجراح، ولكي تصل النفس، يجب أن تغسل قدميها في دم القلب .

الإنسان إذا حاول الفرار من العالم قبل أن يتم تعلم دروسه، رد على أعقابه مرة تلو الأخرى حتى يستقر فيه ويؤدي رسالته .

عندما يكون هدفك واحداً ولن يكون هنالك مستحيل. يختفي الشيطان تماماً يرتقي تصور الإنسان لله ارتقاء كافياً

سمو الإنسان يعني القدرة على سماع الكلمة القاسية والنقد الجارح دون أن يترك في نفسه أثراً، والقدرة على عدم تجريح الآخرين في آن معاً .

لكي تسو النفس، يجب أن تقتل الرغبة في الطمع والطموح والتملك، والرغبة في الحياة وفي الترف .. وفي نفس الوقت أن تعيش كما الطامعون الطامحون وأن تحترم الحياة كما الراغبون فيها وكما يعيشها سعدائها .

للحقيقة وجهان، ونحن بوجهة نظرنا المحدودة ندرك وجهاً واحداً فقط، أما وجهة النظر اللامحدودة، فإن كل النواحي تظهر فيها دفعة واحده، كما الكرة داخلاً وخارجاً .

سمو النفس يعني قتل الطمع الذي يربطك بنتائج العمل وأجره، ويعني التمسك بالأمل الذي يدفعك لأن تعمل لترضي غريزة حب الخلق والإبداع .

جسد الإنسان هبة من القوة الخالقة لحكمه، وهو هيكل الروح وبدونه لا يمكن الوصول إلى الصفاء الروحي، فالاستهانة بالجسد كمثل رفض السلم الذي لابد منه للوصول إلى العلى.

جسد الإنسان، آلة النفس والروح، يجب بقاءه نظيفاً صحيحاً قوياً .

الحياة هي القدرة على العيش كل لحظة معيشة قويمة صحيحة معتدلة غير آسف على ماض أو خائف من مستقبل .

لا تخف الحياة ولا الموت ولا ترهب الردى ولا تطلبه، فإن بلغت هذه الدرجة عرفت حقيقة الحياة وحقيقة الموت .. إنهما في الواقع مظهران " للحياة " .

يجب أن يكون الإنسان سيداً لا عبداً لمباهج الحياة، والروحانية هي بساطة الحياة بحيث لا يكون الإنسان عرضة لأن تتمالكه الأشياء بدلاً من أن تكون ملكاً له وهو سيدها، والسعادة تأتيك من داخلك وليست من مقتنياتك .

أسعد الناس من تخلص من الخوف وخرافات الناس .

ابحث في القلب عن مصدر الشر واقتلعه، فالشر ينمو ويترعرع في قلب المخلص والطماع على حد سواء، والأقوياء فقط هم من يقضي عليه أما الضعفاء فهم يتركونه ينمو ثم يثمر ثم يجف ويموت .

عش لا في الحاضر ولا في المستقبل ولكن في الأبد.

العادة السيئة من السهل التخلص منها إذا استعضنا عنها بعادة طيبة مضادة لها .

إن إله الإنسان هو صورة ذلك الإنسان في أحسن حالة يتمناها لنفسه، والشيطان هو ذلك الإنسان في أحلك ساعات جنونه وغضبه .

تعلم ترويض الحيوانات المفترسة لأن في كيانك سيركاً كاملاً منها .

إذا أحسست بميل للغرور والاعتداد بالنفس، تذكر أنك بالقياس لبعض من سبقوك في اجتياز هذا الدور، كالحشرة إذا قيست بك، وأن ليس فيك ولا بأي إنسان صفة أو إستعداد لصفة ليست لسائر البشر، يصلون إلى التحلي بها مع الزمن، وكل ما تخاله سمواً وامتيازاً هو مسألة وقت .

دعوت الناس إلى الله أربعين سنة، فلما يئست منهم إتجهت إلى الله، فوجدتهم سبقوني إليه .

عش لا في الحاضر ولا في المستقبل ولكن في الأبد ... واحذر من احتقار الحياة الراهنة جرياً وراء الحياة الأخرى، وليس ثمة شيطان إلا الجهل والخوف .

أطلب ما في داخل نفسك، أطلب ما نأى عنك، أطلب ما لا سبيل للوصل إليه، في نفسك نور العالم، النور الوحيد الذي يمكن أن ينير طريقك، فإن لم تستطع أن تراه في نفسك، من العبث أن تبحث عنه في أي مكان آخر .

إن الأشياء التي لك تهبط عليك، واعلم واثقاً كما تثق بوجودك أن كل كلمة تقال في أي مكان في هذا العالم قدر لك أن تسمعها، لا بد وأن تصل إلى مسمعك، وأن ما قدر لك أن تحيط به من مثل أو كتب أو حكمة لا بد وأن تجد طريقها إليك مباشرة أو غير مباشر .

الحق أبلج لا يحتاج إلى دليل، إنما هو دليل نفسه .

إن ملكات العقل الروحي حين تستيقظ، تدرك الحق بوسائلها الخاصة، فإذا سمعت أو قرأت شيئاً، يقال لك أنه الحق، فاقبل ما يرضاه وعيك ودع ما لا يقبله مؤقتاً حتى يحين وقته .

لا تجزع إذا لم تستطع أن تعي كل ما تسمع أو تقرأ واستمع إلى الصوت الذي ينبعث من قرارة نفسك واصغ إليه بسمعك ... انظر إلى داخل نفسك بثقة وإيمان ورجاء، ثم أعد النظر كرتين، فهناك النور الذي تأتي منه بقبس وتجد هديك فيه .

القوة المفكرة باردة، والعقل الروحي حار يموج حياة بالكثير من المشاعر السامية ومنه تفيض الإلهامات .

لا تحمل قلبك على كفيك، وتذكر أن اللبن للأطفال واللحم للرجال، ولعل ضحكة من القلب تعادل صلاة، وابحث عن الزهرة التي تتفتح في السكون الذي يلي العاصفة .

الإنسان إذا جاءه الإشراق الروحي ستكون لموجات فكره أثر على مجموع موجات أفكار العالم .

إن سبب الخلاف بين الأديان في النظرة إلى الخالق ما هو إلا درجة نمو عقل العابد نفسه وليس حقيقة المعبود، إن الإنسان كلما أرتفع على سلم تطور المدركات، ارتقى تصوره إلى الله .

يختفي الشيطان تماماً عندما يرتقي تصور الإنسان إلى الله إرتقائاً كافياً، ولكن أعظم ما يتميز به الفكر الإنساني بعد تطوره هو إدراكه لوحدة الحياة والكون .

مع الشعور بوحدة الكل ووحدة الحياة، تزول الأنانية من النفوس وتتحطم الحواجز الفاصلة بين الناس وتحل المعرفة واليقين محل الأيمان الأعمى وتنجلي حقيقة أن النفوس كلها خلقت من نفس واحدة .

عندما يضطرب قلبك وتخونك شجاعتك وتفقد العزيمة في كل شيء، إصرخ مستنجداً بالروح، يرتفع صراخك إلى أذنها فتحارب فيك وتملأ حنايا نفسك الحزينة، فلا تعود بك الوحشة والضيق، عند ذلك تخوض المعركة بلا تعب ولا خطأ .. فالمقاتل فيك خالد ومعصوم .

لكل شيء في الحياة صوت وحديث، أغنية الحياة .. ستعلم منها أننا جزءاً من مقاطعها .. نتعلم منها أن نخضع لقانون التناسق بين ألحانها .

إن في قلب كل إنسان نبعاً خفياً له خرير .. علينا الإنصات والبحث عنه.

متى عرف الإنسان حقيقة طبيعة الألم، يصبح الألم بلا ألم ، ويتم التغلب عليه .

ما دام الإنسان يربط سعادته بشيء أو بشخص معين، فإنه عبد لذلك الشيء أو الشخص، فأن وجد لنفسه فكاكاً من سلطان هذه الرابطة وأصبح سيد نفسه، يجد في قرارتها ينبوعاً من العادة لا ينضب .

عدو الإنسان لغز يجب حله وفهمه مهما كلف ذلك من زمن، وصديق الإنسان جزء منه .. إنه امتداد لنفسه ولكنه أحجية تصعب قراءتها، وأصعب فهماً من العدو والصديق، هو قلب الإنسان نفسه ... فإن شئت أن تعرف ما بأنفس الآخرين من دوافع وأفكار ونوازع، أنظر إلى داخل قلبك تفهم الناس بشكل أدق .

الكلام وليد المعرفة، فتوصل إلى المعرفة تستطيع الحديث .

الروح هي الجزء الإلهي في الإنسان، وهدف محاولات الإنسان وغاية سعيه في حياته، أن يجعل النفس تتفتح وتتحرر حتى تصل إلى الاتحاد بالروح.

السعادة الحقيقية لا توجد في الأشياء النسبية الزائلة، إننا نشعر بظمأ وجوع لا ينتهيان ولا يزالان يدفعاننا إلى المزيد من الجري حتى نكتشف أن ما نبحث عنه هو في داخلنا وليس خارجاً عنا .. عندما نعرف ذلك ولو بطريقة سطحية بسيطة، نبدأ البحث المستنير .. وهذا هو معنى الحياة، معنى التطور والارتقاء .

التأمل للسلام بطاقة المحبة واللطف

الجلوس بارتياح في وضعية الانتصاب للظهر والاسترخاء للجسم والعقل، العيون مغلقة بلطف، وجعل كل أعضاء الجسم وكل الأعصاب مسترخية، بخفة وانفتاح، واجعل تنفسك طبيعياً، جعل التنفس يتدفق بشكل طبيعي في الشهيق والزفير ويتناغم طبيعي

جعل العقل يسترخي من أي أفكار تعمل في داخله بجعلها تمضي وتترك العقل سواء كانت عن الماضي أو عن اي شيء له علاقة بالعمل، جعلها تترك العقل، العقل يجب ان يتسلط ويركز الآن على الحاضر، على اللحظة الحالية، هنا والآن، في التأمل يجب ان نكون غير مهتمين بأي شيء على الاظلاق باستثناء التأمل ذاته

الآن تخيل في الفراغ الذي أمامك شكل ان صورة تعبر عن النقاوة والطهارة، الطيبة، السلام، المحبة الكونية والرحمة، وهي كلها بوضعية ايجابية كاملة، هذا الشكل او الصورة تمثل تجسيداً للمحبة واللطف بأي صورة أليفة لديك ولمعتقدك في أنها صورة روحانية نقية، ويمكن ان تكون مجرد نور أو شعاع من النور الأبيض أو الذهبي، اختار الصورة التي تراها تعبر عن النقاء الذي ترتاح له، وتخيل أن هذه الصورة أمامك.

لا تقلق إذا لم تكن الصورة بالشكل أو الوضوح الكامل، اعمل ما تستطيعه وكن راضياً وقابلا ماً لما تصل إليه .

الشيء المهم في الأمر هو ان تشعر أنك فعلاً في ذلك المكان، بحيث تكون جالساً وحاضراً هناك بحالة من الرضا والسعادة والنقاء والمحبة الكونية الخالصة والرحمة، وأنك فعلاً تشعر بالمحبة والعطف الرحمة تنبعث من الصورة الى نفسك

الآن تخيل نوراً يتدفق من الصورة التي أمامك الى نفسك، آتياً من خلال مسام كل جسمك، ويبدأ بملىء كل جسمك الذي هو كإناء فارغ، أو كمزهرية تمتلىء بالسائل، النور يتدفق للأسفل الى نهايات أصابع رجليك، مالئاً جسمك على طول الطريق الى قمة رأسك، مالئاً كل خلية وكل ذرة في جسمك، هذا النور المتألق يطهرك من كل المشاكل التي تعانيها، آلامك وأمراضك الجسدية والعقلية، وقلة السعادة والخوف والتوترات والغضب وأي أفكار سلبية أو مشاعر قد تكون عالقة في جسمك وعقلك، وكذلك كل الأشياء السلبية التي سلكتها في الماضي. الكارما. وبذلك يكون كل شيء سلبي من الماضي في عقلك وعواطفك وجسمك يصبح غير فاعل وتتخلص منه، وبذلك تكون قد امتلأت نقاءً وطهارة النور النقي

تخيل أن جسمك أصبح نظيفاً ونقياً كمثل قطة الكريستال، تخيل أن عقلك أصبح واضحاً وهادئاً ونقياً، محرراً من الأفكار السلبية والتوترات، وأنك مليئاً بمشاعر المحبة والشفقة والرحمة، تخيل أنك وعقلك ومشاعرك ونفسك أصبحت موحداً مع الصورة التي أمامك التي تجسد المحبة واللطف والرحمة، أصبحت ونفسك كمثل هذه الصورة، ايجابي بالكامل، محب وشفوق ورحيم وبسلام ومباركة كاملة

الآن زود عقلك برغبتك في مشاركة هذا الحب والسلام مع الآخرين، لكي يصبحوا أحراراً من المعاناة ويستطيعون العيش بسلام وايجابية، تذكر أن الطريقة الوحيدة التي يمكننا العبش في سلام مع أنفسنا ومع الخارج هي

في أن يكون لدينا قلب محب وشفوق ورحيم، لذا تخيل طاقة المحبة واللطف تشع للخرج من جسمك، من قلبك لتذهب للخارج بكل الاتجاهات كمثل شعاعات النور التي تخرج من الشمس، تخيل أنها في البداية تلامس أي شخص قريب منك ربما يكون في غرفتك او بنايتك او جيرانك، تخيل ان من تلامسهم يصبحون ممتلئون بطاقة المحبة واللطف، ثم بعدها اجعل هذا النور يمضي لكل الناس من الجيران ليصبحوا ممتلئين بنور المحبة واللطف، ثم بعدها اجعله يمضي للناس في البلدة والمدينة، وتخيله يملأهم بنور المحبة واللطف، ثم تابع لجعله يمضي ليصل البلاد الأخرى وفي كل أنحاء العالم، ليعم بفائدته كل مكان ويملأ الناس بطاقة المحبة واللطف، وإذا استطعت تخيل أن هذا النور يمضي ليصل كل المخلوقات الأخرى، وليس فقط الناس، الحيوانات والمخلوقات في البحار والطيور والحشرات، كل المخلوقات وفي كل مكان في العالم، لتمتلىء بطاقة المحبة اللطيفة، بعدها اذا استطعت اجعلها تمضي للكون الخارجي، لكل مكونات الكون، تخيلها كلها تمتليء بالنور والطاقة، فالعقول في تلك المكونات تصبح محررة من الأفكار السلبية، ومليئة بأفكار المحبة، وبذلك يصبح السلام قائماً

حينما ترغب بانهاء حالة التامل، ولكي لا تفقد الطاقة التي اكتسبتها خلال التامل، اهديها عقلياً الى كل من يحتاج لها في اي مكان في الكون، بترديد هذه الجمل: أتمنى للجميع التحرر من المعاناة، اتمنى للجميع التمتع والامتلاء بالمحبة واللطف.

توازن الطاقة العاطفية والروحية

توصل العلماء إلى ان هناك عاملين يحددان المشاعر والانفعالات وهما التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم الإنسان والسبب الذي يعلل به الشخص تلك التغيرات. واستناداً الى هذه النظرية فان الانفعالات تنتج من تأويلات الناس لأحوالهم بعد استثارتهم فسيولوجيا. وقد يكون الاثر الخارجي للانفعال ظاهراً للناس كالبكاء والضحك واحمرار الوجه والحزن والفرح وغير ذلك من تغيرات الوجه الاخرى. ان هذه التغيرات الخارجية يصاحبها تغيرات فسيولوجية داخلية يحس بها الشخص نفسه فهو يستطيع ان يحس بتسرع نبضات قلبه وتنفسه واندفاع الدم الذي قد يجعله يحس بتنمل في يديه أو قدميه ويوخز في فروة الرأس او خلف الرأس وربما قشعريرة وتصبب العرق او كليهما او رجفة في الجسم لا يستطيع معه الوقوف او الامساك بشيء.

وقد يؤدي تكرار حدوث الانفعالات غير السارة الى امراض نفسية جسيمة مستفحلة من انواع مختلفة، وليست هذه الامراض وهمية بل حقيقية ١٠٠٪ وهي تؤدي الى تعطيل كثير من وظائف الجسم كالهضم، بل احيانا تؤدي الى تلف انسجة الجسم، كما هو الحال في القرحة الهضمية مثل قرحتي المعدة والاثني عشر والتهاب القولون.

ومن المعروف ان ارتفاع ضغط الدم وربما السكر والحساسية وكثيراً من الأمراض الاخرى يدخل في نشوئها عامل انفعالي قوي، وكثيرا ما تكون ذات منشأ نفسي (عاطفي)، ويتشدد الاطباء في وقتنا الحاضر بالاهتمام بالاسباب النفسية للامراض بأسبابها الجسمية على حد سواء.

الصلة بينهما ولابد ان نعرف مدى الصلة بين الانفعالات والصحة فهذه الانفعالات سواء أكانت حادة أو عكسها ليست الا جزءا من الحياة ولن نستطيع تفاديها باي سبب من الاسباب.

ان الجزء الخاص بالانفعال في الجهاز العصبي هو الجهاز العصبي المستقل الأداء، فهو الذي يحكم وظائف بعض الاعضاء كضربات القلب وضغط الدم والهضم، وجميع هذه الوظائف اساسية للحياة. وهي تسير دون وعي منا ولا نستطيع ان نتحكم فيها بشكل مباشر، والغدد الصماء متصلة اتصالا مباشرا ووثيقا بهذا الجهاز المستقل الأداء، وهي مثله سريعة الاستجابة للانفعال وذلك بصب هرموناته في الدم مما تؤدي إلى تنبيه سلسلة من التفاعلات في مختلف اعضاء الجسم، ومن الامثلة المشهورة لعمل هذين الجهازين هو عندما يفزع الإنسان او يغضب فهو يحس ضربات قلبه قد اسرعت ويحس بارتفاع قد حصل في ضغط دمه، وهذان الجهازان يجعلان الكبد تطلق في الدم قدرا كبيرا من وقود الطاقة المخزون فيها فيزيد مقدار السكر في الدم، وتتسع الاوعية الدموية الذاهبة الى العضلات لتمدها بكمية اكبر من الدم الحامل لهذا الوقود، كأنما تتأهب للقيام بعمل جسمي ضخم.

وفي نفس الوقت يقف امداد الجهاز الهضمي بالدم فتقف تبعاً لذلك عملية الهضم مؤقتاً وتمتنع شهوة الطعام ويشحب لون جدار المعدة حتى يزول الفزع او الغضب. وضبط الانفعال من قبل البالغين امر مهم ومعنى ذلك ان يمنعوا آثارها من الظهور على ملامحهم، فالطفل يضرب إذ

ا غضب، ولكن البالغ أن فعل ذلك فسيسبب مشكلات، ومع ذلك فالانفعالات نفسها والتغيرات الجسمية التي تصاحبها ليست قابلة للتحكم، فالمطلوب اذن هو ايجاد الطرق المقبولة المهذبة لمقابلة الأسباب التي قد تثير الانفعالات الضارة، ثم التعبير عن هذه الانفعالات بطريقة غير مضرة

عندما تثار.

وأفضل طريقة في التحكم في الانفعالات هو ما يدرب عليه في صغره فالمفروض مثلاً أن يغضب الطفل الصغير إذا ولد له أخ، وقد يحاول ايذاءه او ضربه وينبغي بالطبع الا يسمح له بذلك. ولا ضرر من ان يسمح للطفل بان يبدي شعوره بانه لا يحب هذا الوليد الجديد فذلك مما ينفس عن انفعاله ولا يضير الوليد لانه لا يعرف شيئا. ولا يجري عقاب الطفل وتأنيبه في ان يحمله على حب الوليد، ولكن إذا ما اظهر الوالدان للطفل تفهمهما لمشاعره التي يعبر عنها، على ألا تكون لها آثار مؤذية، فإنهما يكونان قد القيا عليه درساً غالياً في كظم غيظه وكبت انفعاله..

الكآبة أو الحزن يمكن حدوثها من جراء أسباب وتأثيرات خارجية وذات مفعول سلبي، وفي هذه الحالة يمكن أن يحصل المرء على مزاج أفضل وبسرعة باستعماله إحدى الأعشاب التالية الذكر.

ولكن في بعض الأحيان تكون أسباب الكآبة أو الانخساف عائد لأسباب- وكما أصبح معروفاً اليوم- اختلال الهرمونات أو اختلال عملية الأيض (تحول الغذاء إلى الطاقة. وذلك يحتاج لتشخيص الطبيب وعلاجه.

هيوفارقون:

الهيوفارقون (وتسمى أيضاً: المنسية أو عصبة القلب) علاج ممتاز للكآبة ويستعمل كالتالي:

- تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهار الهيوفارقون، ثم تغمر بكوب من الماء المغلي.
- تغطى وتترك قليلاً لتنقع ثم تصفى.
- عند استعمال هذا الدواء بدون استشارة الطبيب يؤخذ منه كوب أو كوبان في اليوم فقط. وعند استعمال كوب واحد يجب شربه في الصباح الباكر، أما عند الرغبة بتناول كوب أخر فيشرب بعد العصر.

ناردين مخزني:

الناردين المخزني (ويسمى أيضاً: حشيشة القط) دواء جيد للكآبة الحاصلة من جراء تأثيرات خارجية. وينصح باستعمال الناردين المخزني مع الريحان وكالتالي:

- تؤخذ ملعقة شاي من جذور الناردين المخزني وملعقة شاي من الريحان، ثم تغمر بكوب كبير من الماء.

- يوضع الجميع على النار لغاية الغليان، ثم يترك مغطى لينقع مدة ١٠ دقائق.

- يصفى ويشرب كوب منه بين وجبات الطعام.

زهر الزيزفون والترنجان:

وهر الزيزفون والترنجان (ويسمى أيضاً: مليسيا) دواء جيد للكآبة.

ويستعمل كالتالي:

يؤخذ من كل زهر الزيزفون والترنجان ملعقة شاي مملوءة مسحا (أي لحافة الملعقة) ثم تغمر بكوب من الماء المغلي.

تترك مغطاة لتنقع مدة ١٠ دقائق.

تصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

دبق وزعرور:

وكذلك الدبق (ويسمى أيضاً: هدال) والزعرور علاجان جيدان للكآبة، ويستعمل كالتالي:

- تؤخذ ملعقة شاي من أزهار الزعرور وملعقة شاي مملوءة مسحا (أي لحافتها) من الدبق، ثم يغمر الجميع بكوب من الماء الساخن.

- يترك هذا المغلي لينتقع مدة ٥ دقائق، ثم يصفى.

- لا تشرب من هذا الدواء أكثر من كوبين في اليوم، وذلك بين

وجبات الطعام.

رعي الحمام ومرزنجوش:

كذلك رعي الحمام (ويسمى فرفين) والمرزنجوش (ويسمى أيضا: مردقوش) علاج ذو فائدة ضد الكآبة، ولذلك:

- يؤخذ من كل من رعي الحمام والمرزنجوش ملعقة شاي، ثم يغمر بكوب من الماء المغلي.

- تغطى وتترك لتنقع مدة ١٠ دقائق.

- يصفى ويشرب كوب بعد كل وجبة طعام.

ملاحظة: جميع الوصفات التي ذكرت لهذا المرض يفضل تحليتها بالعسل_(البوابة)

- يوجد عدد من الأعشاب التي يمكن استخدامها للحد من الانفعالات وهي:

- الناردين المخزني Valeriana، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ، ١٢متر له أوراق ريشية مقسمة وازهارها قرنفلية. الجزء المستخدم من النبات الجذر والجذمور اللذين يقلعان في فصل الخريف. تحتوي جذور وجذامير الناردين المخزني على زيت طيار واهم محتوياته اسيتات البورنيول والبيتا كارفلين واليريدويدات وقلويدات. ويستعمل الناردين المخزني ضد القلق والأرق والانفعالات والكآبة ويؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور والجذامير ومن المفضل ان يضاف اليها ملء ملعقة شاي من مسحوق الريحان وتوضع في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويترك لمدة ٥دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات الطعام اي بمعدل كوبين يومياً. كما يوجد مستحضر من الناردين يباع في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى فاليريان (Valerian).

حشيشة القلب St. Johns Wort: ويعرف بعدة اسماء مثل شجرة القديسين والهيوفاريقون وهو نبات شجري معمر ذات ازهار كثة صفراء اللون، الجزء المستخدم من النبات الأطراف المزهرة.

تعرف حشيشة القلب علمياً باسم Hypericum Perforatum تحتوي الأطراف المزهرة للنبات على زيت طيار (كاروفلين)، هيبرسين وشبيه الهيبرسين وفلافونيدات. يستخدم النبات كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج وينبه تدفق الصفراء ومفرج للألم كما انه يعمل كمضاد للفيروسات. وطريقة الاستعمال ان يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أزهار النبات وتوضع في كوب ثم يصب عليها ماء مغلي وتترك لمدة ما بين ٥-١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب الى كوبين في اليوم كوب في الصباح الباكر والآخر بعد وجبة الغذاء مباشرة. كما يوجد مستحضر مقنن في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى (St. Johns Wort)،

- الزيزفون والترنجان Lime and Balm: الزيزفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠متراً، ذات لحاء رمادي أملس واوراق قلبية. الجزء المستخدم منها الازهار ذات اللون الاصفر. يعرف الزيزفون علمياً باسم Tilia Lenden. وتحتوي الأزهار على فلافونيدات بالاخص الكويرسيتين والكامفيرول وحمض الكافئين ومواد هلامية وحمض العفص وزيت طيار وتستخدم أزهار الزيزفون كمضاد للنرفزة والانفعالات الحادة والكآبة. أما الترنجات والمعروف علمياً باسم Melissa officinalis وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ، ١٥متر ذو ازهار صغيرة بيضاء. تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية وفينولات وحموض العفص. اما تأثيراته فهو مضاد للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات. وطريقة الاستخدام هو اخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي ازهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها لمدة عشر دقائق ثم

تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

- رعي الحمام والبردقوش Vervan and Marjoram : رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه الى متر واحد له سيقان صلبة وسنابل زهرية ارجوانية مع بياض. الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية. يعرف رعي الحمام علمياً باسم Verbena Officinalis ويحتوي على ايريدويدات مرة واهمهما فرنبين وفرنبالين وكذلك زيت طيار وقلويدات ومواد هلامية. ويستعمل كمقو عصبي ومقو ومنبه لافراز الصفراء وكمضاد للانفعالات وتهدئة النفس. اما البردقوش Marjoram فقد تحدثنا عنه كثيرا وهو عشب معمر الجزء المستخدم منه الاجزاء الهوائية ويحتوي على زيت طيار يضم الكارفاكول والثيمول ومواد عفصية ومواد راتنجية وفلافونيدات. ويستخدم ضد آلام المعدة والقلب ومريح للأعصاب والراس وطريقة استعمال مزيج رعي الحمام والبردقوش هو اخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جميعاً في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك لمدة ١٠دقائق بعد التحريك ثم يصفى ويضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

- الهدال والزعرور Mistletose and Hawthorn: الهدال نبات متطفل على أشجار الزيتون والخوخ والمشمش والطلح والرمان ويعرف ايضا بالدبق ومنه انواع، الجزء المستخدم من الهدال الاوراق والاغصان والثمار الصمغية. يعرف علميا باسم Viscum Album ويحتوي على جلوكوبروتينات ومتعددات الببتيز وفلافونيدات وحمض الكافئين واستيل كولين. ومتعددات الببتيز تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية وهي تخفف القلق والانفعال والحث على النوم يفرج نوبات الألم والصداع.

اما الزعرور فيعرف علمياً باسم Crataegus Oxyacantha والجزء المستعمل منه الأطراف المزهرة والعينات ذات اللون الأحمر القاني يحتوي على فلافونيدات حيوية مثل الروتين والكويرستين وتريينات ثلاثية وجلوكوزيدات وكومارينات وحمض العفص. ويستعمل الزعرور كمقو للقلب ويوسع الأوعية الدموية ومزيل للسموم والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق خليط الهدال والزعرور بأجزاء متساوية ويوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل كوبين فقط في اليوم وذلك بين وجبات الطعام. وتستخدم هذه الوصفة لعلاج النرفزة والانفعالات الحادة والكآبة.

- حشيشة الملاك العينية Dang Gui: حشيشة الملاك العينية عبارة عن نبتة معمرة منتصبة قوية يصل ارتفاعها الى مترين ذات اوراق خضراء زاهية وسوق جوفاء وازهارها كثة مظلية ذات لون ابيض. الجزء المستخدم من النبات الجذمور. وتعرف علمياً باسم Anglica Sinensis وتحتوي على كومارينات، وزيت طيار، وفيتامين ب١٢، وبيتاسيتوسيترول وتعتبر حشيشة الملاك الوصفة المفضلة في الصين لدى النساء فهي مقوية ومقوية للدم ومضادة للتشنج وتدر الحيض ومقوية لوظائف الكبد وللجذمور مفعول مضاد حيوي ومسكن للحالات العصبية والنرفزة والانفعالات الحادة. وطريقة الاستعمال أخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذمور وتوضع في كوب ويصب فوقه ماء مغلي ويشرب منه بعد الفطور واخرى عند النوم.

- البابونج Chamomile: لقد تحدثنا عن البابونج كثيراً في مقالاتنا السابقة ولكن نظرا لاهميته في تخفيف الانفعالات والشد العصبي فاننا سنتحدث عنه. والبابونج هو ازهار نبات يصل ارتفاعه الى حوالي ٥٠سم ذات اوراق ريشية وازهارها صفراء تشبه ازهار نبات الربيع. الجزء المستخدم

منه هو الأزهار التي تحتوي على زيت طيار والذي يحوي استرات حمض التفليك والأنجليك والكمازولين وكذلك لاكتونات تربينية وفلافونيدات وكومارينات. يستخدم البابونج على نطاق واسع كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي وهو مسكن معتدل ويحسن كثيرا من مستوى الهضم. كما يستخدم ضد الصداع والصداع النصفي وكذلك لجلب النوم ولعلاج وتهدئة الانفعالات والطريقة ان يؤخذ من الازهار ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويوضع في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويقلب جيداً ثم يصفى ويشرب بهدوء مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً ولا يجوز زيادة عدد الجرعات ويجب الا تتناوله المرأة الحامل ويجب عدم الزيادة على الجرعة المحددة لانه يسبب بعض المشاكل مثل القيء وحدة المزاج والدوخة وثقل الرأس.

- جذر الراسن Elecampane: وهو نبات معمر يصل ارتفاعه الى ثلاثة امتار، اوراقه ذهبية تشبه الاقحوان واوراق مدببة كبيرة وازهار ذات لون اصفر في الخارج واسود في المنتصف. الجزء المستخدم من النبات الجذور ويوجد من الراسن انواع كثيرة ويعرف علميا باسم Inula Helenium ويحتوي على اينولين بنسبة ٤٤٪ وزيت طيار اهم مركبات اللانتول ولاكتونات التربينات الاحادية النصفية ومواد صابونية ثلاثية التربين مثل دامار انديانول وستيرولات. ويستعمل كمقشع ومزيد للتعرق ومطهر وملطف ومقو للهضم حيث يرفع من مستوى الشهية ويفرج التخمة ولحالات الاكتئاب النفسي. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر النبات ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي حتى الامتلاء ثم يغطى ويترك لمدة ما بين ٥- ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبه غذائية. ويجب على الحوامل عدم استخدام هذا المستحضر.

الأدوية العشبية

التي تستعمل ضد الإجهاد؟

- يوجد عدد من الاودية العشبية والمشتقات الحيوانية لها تأثير كبير في تخفيف الاجهاد أو القضاء عليه ومن أهما ما يلي:

- البصل ONION

تحدثنا عن البصل كثيراً في الاعداد الماضية لكننا نكرر الحديث عنه لما له من خواص متميزة في شفاء كثير من الامراض فهو ينقي الدم وينظم دورته ويدر البول ويزيل الارق والاجهاد ومضاد للجلطات ومضاد جيد لعدد كبير من انواع البكتيريا، ومفيد لعلاج كثير من امراض الرئة والحمى القرمزية وتناول بصلة متوسطة مع طعام الفطور واخرى مع الغداء أو العشاء يفيد الجسم كثيراً في اكسابه المناعة والقوة على حد سواء وهو يخفف الاجهاد بشكل كبير.

- التفاح APPLE

يعتبر التفاح من أفضل الفواكه من الناحية الصحية فهو غذاء وعلاج فهو يكافح الامساك والاسهال عند الأطفال ويقلل من حمض البولينا ويخفف من آلام الطمث وينشط الكبد ويطرد البلغم وينشط القلب ويخفف آلام الاعصاب ويحافظ على الأوعية الدموية ويزيل الشعور بالاجهاد والتعب كما انه مفيد جداً لآلام الروماتزم والنقرس وتناول تفاحة واحدة يومياً كاملة بقشورها له تأثير لا يعادله شيء في تخفيف الاجهاد والتخلص منه.

- الحلبة مع العسل Fenugreek+hory

من منا لا يعرف الحلبة والعسل فهناك مقولة تقول "لو علم الناس بما في الفريكة - الحلبة - من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً"، فهي علاج للكثير من الامراض فعلاوة على تخفيضها للسكر في الدم وادرارها للحليب ومقاومتها لكثير من الامراض فإنها تخفف الاجهاد بشكل منقطع النظير، وإذا نظرنا إلى العسل المصاحب للحلبة لوجدنا الاكتمال، فالعسل مشهور بقيمته الغذائية والدوائية ويكفينا وروده في القرآن الكريم، والطريقة ان يؤخذ حوالي نصف كيلو من الحلبة البلدي وتنظف جيداً ثم تسحق وتوضع في علبة يفضل ان يكون لونها بني (عنبري) ويؤخذ منها مليء ملعقة متوسطة تضاف إلى مليء ملعقة اكل عسل نقي وتمزج جيداً وتلعق بعد كل وجبة.

الاقحوان CHRYSANTHEMUM

والاقحوان نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى حوالي متر ونصف المتر وهو يشبه إلى حد ما نبات البابونج ولكنه يختلف عنه في المحتويات الكيميائية وكذلك التأثير.

الموطن الاصلي للاقحوان هو الصين ويزرع حالياً في أغلب بقاع الأرض، الجزء المستخدم منه الرؤوس المزهرة بعد تفتحها بالكامل يعرف باسم Chrysanthemum morifolium يحتوي الاقحوان على قلويدات ومن أهمها الستاكيدرون وزيت طيار ولاكتونات تربينية الاحادية النصفية وفلافونيدات وفيتامين ب، والاقحوان معرق جيد ومطهر ومخفف لضغط الدم ومبرد ويخفف الحمى، وقد بينت عدة تجارب سريرية يابانية وصينية ان اقحوان الحدائق فعال جداً في ضغط الدم وتفريج الاعراض المرافقة مثل الصداع والدوام والارق، كما اثبتت التجارب ان اقحوان الحدائق يفيد في علاج الذبحة وان له تأثيرا مضادا للاحياء الدقيقة.

وقد استخدم الحوان الحدائق في الصين منذ آلاف السنين كعلاج وشراب منعش، ويعتبر من الادوية العشبية الجيدة لعلاج الاجهاد والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة اكل من الازهار في كوب ثم يصب عليها الماء المغلي وتقلب جيداً ثم تحلى بملعقة سكر ويفضل عليه العسل ويمكن الاستغناء عن التحلية في حالة مرضى السكر ويشرب هذا المشروب مرة في الصباح واخرى في المساء ويستمر عليه الشخص لمدة اربعة اسابيع.

- البقدونس Parsley

البقدونس عشب يصل ارتفاعه إلى ٣٠سم، الموطن الاصلي لهذا النبات اوروبا وشرقي البحر الأبيض المتوسط، ويزرع حالياً في معظم بلاد العالم، الاجزاء المستخدمة الاوراق والجذور والبذور. يعرف علمياً باسمPetroselinum crispum يحتوي البقدونس على زيت طيار يتكون من مركب الميريستيسن والابيول وفلافونيدات وفتاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج،ه وكميات كبيرة من المعادن مثل الحديد.

تعتبر الاوراق مكملة فيتامينيا ومعدنياً طبيعياً للانسان وللبذور مفعول مدر للبول اقوى بكثير من مفعول الاوراق ويمكن استعمالها لعلاج مرضى النقرس والتهاب المفاصل، وحيث ان البقدونس يحتوي على فلافونيدات فيعتبر من أفضل المواد مضادة للالتهابات ومضادة للاكسدة، كما ان الزيت الموجود فيه يعتبر من المواد الجيدة لطرد الغازات وازالة المغص وخاصة المغص المعوي وانتفاخ البطن وهو منبه للرحم ايضاً. وحيث ان البقدونس الأخضر يعتبْر من أفضل المواد المانعة للاجهاد حيث يؤخذ حزمة من البقدونس وتنظف جيداً وتؤكل مع السلطة في الغذاء والعشاء وتكفي الحزمة الواحدة ليوم كامل، ويجب عدم استعمال البذور من قبل المرأة الحامل.

- الكزبرة Coriander

الكزبرة نبات حولي يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم الموطن الاصلي لها جنوبي اوروبا وغربي آسيا وتزرع حالياً في جميع انحاء العالم وتعرف علمياً باسم coriandrum sativum الجزء المستعمل الاوراق والبذور والزيت العطري المفصول من البذور.

المحتويات الكيميائية تحتوي البذور على زيت طيار الذي يتكون من دلتا اللينالول والفا البانين والتربنين وفلافو نيدات وكومارنيات وفتا ليدات واحماض فينوليه.

تستعمل الكزبرة كأحد التوابل المشهورة ومضادة لانتفاخات البطن والتطبل والمغص وهي تهدىء كثيراً من التشنج في الامعاء وتضاد تأثير التوترات العصبية، كما ان مضغ الكزبرة يحسن النفس الكريه وبالاخص بعد اكل الثوم، والطريقة هو اخذ حوالي نصف كيلو من ثمار الكزبرة وطحنها جيداً ثم توضع في قنينة يفضل ان تكون ملونة ثم تحفظ في مكان بارد ويؤخذ منها ملء ملعقة متوسطة وتوضع مع طعام العشاء يومياً وتؤكل ويمكن الاستمرار في استخدامها حيث ان الاستمرار عليها لا يضر ولكن يجب التقيد بالجرعة المعطاة.

- البابونج CHAMOMILE

هو نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى حوالي ٥٠سم، الموطن الاصل للنبات غربي اوروبا ويزرع اليوم في كل ارجاء العالم، يوجد منه نوعان الاول يعرف علمياً باسم Anthemis nobilis ويعرف بالبابونج الروماني والآخر باسم Matrecaria chamomella ويعرف بالبابونج الالماني.

الأجزاء المستخدمة من النبات والأزهار والزيت العطري.

تحتوي الازهار على زيت طيار الذي يحتوي على حمض التفليك واسترات هذا الحمض، كما يحتوي على حمض الانجليك والكمازولين ولاكتونات التربينات الاحادية النصفية والفلافونـدات والكومارنيات والاحماض الفينولية.

يستخدم البابونج كعلاج للجهاز الهضمي وهو مضاد للغثيان والقيء وعسر الهضم وفقدان الشهية، كما انه مضاد للتشنج ويستعمل البابونج على هيئته مغلي وذلك بأخذ ملعقة كبيرة من الازهار الجافة وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي ويترك مغطى لمدة ٥دقائق ثم يشرب دون تحليته مرة بعد الفطور واخرى عند النوم ويجب عدم زيادة الجرعة، كما يجب عدم استخدام زيت البابونج العطري الا تحت اشراف مختص.

- المرمية SAGE

من الاعشاب الهامة من الناحية الطبية ويقول المثل الانجليزي عنها "لم يمت المرء وفي حديقته تنبت المرمية" والمرمية اليوم علاج ممتاز لالتهابات الحلق واضطراب الحيض ومضادة للاجهاد والارق، وتحتوي على زيت طيار وأهم مركب فيه هو الثوجون ومواد مرة وفلافونيدات وأحماض فينوليه وحمض العفص. تعمل المرمية كمادة قابضة ومطهرة ومعطرة وطاردة للارياح ومولدة للاستروجين وتخفض التعرق ومقوية. وطريقة الاستعمال هو أخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق المرمية غير المسحوقة وتوضع في كوب زجاجي ويضاف لها ماء مغلي حتى الامتلاء ثم تقلب جيداً ويغطى الكوب لمدة ٥- ١٠دقائق ثم يشرب الماء فقط ويترك التفل في قاع الكأس ويكون الاستخدام مرة بعد الفطور وأخرى عند النوم. ويجب أن لا تزيد فترة الاستعمال عن أربعة أسابيع فقط. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل الحوامل، حيث ربما يسقط الجنين في الأشهر الأولى من الحمل.

زهرة الآلام الحمراء Passi Flora

زهرة الآلام الحمراء هي لنبات عريشي يشبه العنب يصل ارتفاعه إلى ٩أمتار. له أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار جميلة مزخرفة. الموطن الأصلي للنبات جنوبي الولايات المتحدة الأمريكية وأمريكا الوسطى والجنوبية وتزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا وبالأخص في إيطاليا.

تعرف علمياً باسم Passi Flora والجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات عدا الجذور.

يحتوي النبات على فلافونيدات ومن أهمها مركب الابيجسنين ومالثول وجلوكوزيدات سيانوجينية وقلويدات من مجموعة الاندول وأهمها هارمان.

يستعمل النبات كمهدئ وتجلب النوم وهي جيدة للتوتر والاجهاد والأرق وهي تقلل من فرط الاجهاد العصبي كما تستخدم لحالات معينة من الربو وارتفاع ضغط الدم وأهم تأثيراتها تخفيف الانفعالات والاضطراب. وتؤخذ على هيئة مغلي حيث يوخذ ملء ملعقة متوسطة وتوضع في كوب ويضاف لها الماء المغلي ثم تترك ٥دقائق وتصفى وتشرب مرة واحدة في الصباح وأخرى عند النوم.

مدينة

حشيشة الملاك وحصا البان.. تقويان الأعصاب وتسكنان الغضب

ضعف الاعصاب حالة من الاعياء الجسمي والعقلي المزمن ولم يعرف له سبب، ويشعر الشخص الذي يعاني من هذا المرض بأنه متعب عقلياً وبدنياً عند ادائه لاي عمل في الحياة، وهذا المرض حالة عصبية غير مصحوبة باي تغيير عضوي في الجسم. ويشعر المصاب عادة بصداع كما لو كان يحمل ثقلاً كبيراً على رأسه ولا يستطيع التخلص من هذا الشعور. ويكون هناك تعب وهبوط عصبي بكل انواعه فبعض المرضى يشكون من التعب بعد اي

مجهود بسيط، والبعض يشعر بانه لا يستطيع ان يزاول اي عمل، والبعض يبالغ فيما يحسه من ألم حتى يخيل له انه لا يستطيع رفع نفسه على مرفقيه. وقد يضرب المريض عن الغذاء اضراباً كاملا. ويعاني مرضى ضعف الاعصاب من قلة النوم والارق وخفقان القلب وعسر الهضم وغير ذلك من الاعراض التي ليس لها في الواقع اي سبب عضوي. بل يكون سببها في ذلك الى انخفاض الطاقة العصبية الى معدلات اقل من معدل درجة تحمل المصاب.

يجب ان يكون علاج المريض بضعف الاعصاب بدنياً وعقلياً. وعندما يقرأ المريض يلاحظ عليه الم في العينين مع ظهور بقع امام العينين.

ويجب مراعاة ما يلي لدى المريض المصاب بضعف الاعصاب وهي:

- منع اي شيء يثير المريض عاطفياً ونفسياً فالحد من الزائرين العاطفيين امر هام للغاية، حيث ان احساس المريض بهذه الفئة وما يبدونه من شفقة او ألم يعتبر سبباً يزيد حالته سوءاً ويباعد بينه وبين الشفاء.

- الراحة النفسية للمريض لمدة اسابيع قليلة حتى يتحرر المريض من اي قلق.

- ممارسة التمارين الرياضية والتي تتناسب مع نوعية وكمية الغذاء المتوازن التي يتناولها المريض.

- اذا كان المريض لا يستطيع مزاولة التمارين الرياضية فيكتفي بالتدليك المنتظم للجسم.

- يجب على المريض تغيير بيئته ما امكن وقضاء رحلات للتنزه بعيدة عن مكان اقامته كلما سنحت الظروف له ولأقاربه.

توازن الطاقة العقلية

اكتشف العلماء أن جزء الدماغ الموجود في منطقة الجبهه أو الناصية مسؤول عن سلوك الإنسان بحيث أنه إذا تم إزالة هذا الجزء يمكن أن توجه الإنسان وتقوده كيفما تريد، أي أن تسلب أرادته؟

معظمنا ليست لديه أدنى فكرة عن كيفية قيام أدمغتنا بعملها. ولذا فأننا نحاول أن نفكر بالطرق التي تمكننا من التغيير في حين أن سلوكنا مغروس في جهازنا العصبي على هيئة روابط بدنية (روابط عصبية).

المخ عضو نام متغير تعتمد قدراته وفعاليته بدرجة كبيرة على كيفية تغذيتك له ومعالجتك إياه. فهو عضو حي، معجزة يتفاعل مع المؤثرات داخلية كانت أو خارجية. وبالضبط كما يتغير تركيب القلب ووظيفته سلباً وإيجاباً تبعاً للغذاء والدواء ومزاولة الرياضة ،كذلك يفعل المخ.

لو أتيحت لك رؤية المخ بكاميرا فيديو وهو يتفاعل مع ما يمر به من تجارب، فلا أشك بأنك ستراه ينمو وينكمش ويتشكل

التركيبة الكيميائية للخلايا العصبية نفسها تتغير، لذا فلا وجود لعتاد مادي ثابت غير متغير على نقيض العتاد البرمجي المتغير)) أما بالنسبة للتأثير الجيني، بالطبع تؤثر الجينات وعوامل ما قبل الولادة على مصير المخ. إلا أن الخبراء لا يعتقدون بدور الجينات فقط في تحديد المصير. إذ أن عوامل بيئية أخرى شاملة الغذاء والتعليم ونمط الحياة تمثل لاعباً رئيسياً

فيما يتعلق بالوظائف العقلية ((الجينات هي القرميد والبلاط في بناء المخ والبيئة هي مهندس المعمار)) وبفضل التطور التقني تمكن الإنسان من دراسة المخ أثناء التفكير وتثبيته للذاكرة وإظهاره للغضب والاكتئاب

وحتى أثناء تعرضه للهلاوس ونوبات الاضطراب العقلي

إن التقنيات الحديثة لمسح المخ تستطيع إظهار صوت الأشباح التي تختلج بعقول مرضى الفصام نحن نفقد بعض الخلايا الدماغية مع التقدم في العمر، الا ان ذلك ليس في أماكن بعينها من المخ ان ما يهم خلال تقدمك في العمر ليس حجم المخ أو عدد ما تبقى من خلاياه، بل كيفية اتصال الخلايا بعضها ببعض وما بإمكاننا فعله لحفظ هذا الاتصال أو تجديده إذا لزم الأمر

التعرض لهرمونات الضغوط العصبية بشكل مزمن يؤثر سلباً على المخ البشري. وتلك الهرمونات سبب من أسباب القلق والاكتئاب والإرهاق وعدم الشعور بالراحة كما تؤدي إلى تغيير أدق وظائف وتراكيب الخلايا العصبية، والحقيقة المجردة هي أن الضغوط العصبية تعمل على إتلاف المخ

يعتقد الباحثون أن الاستروجين يحافظ على الذاكرة لدى النساء المتقدمات في السن. وهو الرفيق الأمثل لمن تريد التمتع بحماية عصبية من النساء .

استخدم مخك وإلا فقدته

إن استثارة المخ ذهنياً وماديا قد تؤدي الى تغيرات تركيبية يمكن قياسها مما يحث المخ على انتاج مزيداً من الوصلات الخلوية وقد يؤدي إلي إنتاج خلايا جديدة.

يوقظ التعليم جينات الخلايا العصبية والتي تعمل بدورها على انماء مزيد من الزوائد والوصلات

والتدريبات الرياضة تزيد من تدفق الدم إلى المخ. كبار السن ممن زاولوا الرياضة قد سجلوا نتائج في اختبارات الوظائف المعرفية. (الركض بعض أيام الاسبوع يرفع المستويات البروتينية المخية مما يساعد على حماية

الخلايا العصبية من التلف .

عشرة طرق لتغذية المخ كما ينبغي.

؛ فليكن أغلب طعامك فاكهة

؛ تناول الدواجن بدون جلد أو اللحوم الحمراء خالية من الدهون

؛ تناول الفول المجفف، جميع أنواع البقوليات شاملة الفول السوداني ومن الأفضل ألا تكون مملحة

؛ تناول المكسرات وخاصة الجوز واللوز.

؛ تناول الأسماك الدهنية (السلمون، السردين، وتجنب أكل دهون أوميجا ٦ (خاصة زيت الذرة) والدهون المهدرجة والأحماض الدهنية المحولة

؛ تجنب السكر والصوديوم.

؛ تجنب الأطعمة المعالجة

؛ تناول المستحضرات الطبية المحتوية على فيتامينات ،

؛ تناول كبسولات زيت السمك، خاصة إن كنتِ لا تتناول الأسماك عدة مرات إسبوعياً

وكلما اقتربتِ من مصادر الغذاء الطبيعية اقتربتِ من الطعام المنشط للمخ .

لمحة عن بعض الدهون النافعة للمخ وتلك الضارة به

الدهون المنشطة

DNA: وهي دهون أوميجا- ٣ يمكن أن تحصل عليها من تناول طعام البحر أو تناول المكملات الغذائية

؛ EPA: وهي دهون أميجا- ٣ أخرى عالية القوة ويمكنك أن تحصل

عليها من تناول الأسماك أو زيت السمك

؛ حمض اللينوليك: أحد أحماض أوميجا -٣ الدهنية قصيرة السلسلة والتي يجب على الجسد تحويلها الى حمض طويل السلسلة لأجل أن ينتفع بها المخ. وتوجد في الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والمكسرات وزيت بذور الكتان

؛ الدهون أحادية التشبع كزيت الزيتون الذي يحتوي على مضاد الأكسدة ولا يشكل خطراً على الأوعية الدموية ونافع للذاكرة

الدهون الضارة بالمخ

الدهون الحيوانية المشبعة: اللحم وكذلك الزبد والجبن والألبان كاملة الدسم

الزيوت المهدرجة: السمن النباتي، المايونيز، الأطعمة المعالجة الأحماض الدهنية المحولة: الأطعمة السريعة المقلية ،

الكميات الزائدة من زيت أوميجا- ٦ النباتية: الأطعمة المعالجة، الزيوت النباتية كزيت الذرة، زيت دوار الشمس وزيت العصفر وأسوء منها الزيوت النباتية التي تكون صلبة في درجات الحرارة العادية مثل زيت جوز الهند وزيت النخيل .

السمك يقلل من الاكتئاب

هذا ما توصلت إليه دراسة واسعة النطاق أجريت في فنلندا إلى أن الأشخاص الذين يتناولون السمك أقل من مرة في الأسبوع يكونون أكثر بمعدل ٣١٪ عرضة للاكتئاب المعتدل والشديد مقارنة بمن يتناولون الأسماك أكثر من مرة في الأسبوع، إن مرد ذلك قد يكون للأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة «أوميجا٣» الموجودة في السمك، لكنه يحذر من أنه: لا يزال من المبكر جداً أن ننصح الناس بتناول السمك أو أحماض

«أوميجا٣». كوسيلة لتجنب الاكتئاب»، وأظهرت النتائج أن أعراض الاكتئاب ظهرت عند ٣٤٪ من النساء اللاتي لا يتناولن السمك بشكل متكرر بالمقارنة مع ٢٧٪ عند أولئك اللواتي يتناولنه لأكثر من مرة في الأسبوع، لكن الاختلاف كان أقل عند الرجال: ٣٠٪ مقابل ٢٨,٥٪. والنتيجة الإجمالية من بيانات الجنسين هي ازدياد بنسبة ٣١٪ بعد ضبط المعدلات إحصائياً واستبعاد تأثيرات العوامل الأخرى كالسن والتدخين.

مظاهر الطاقة الروحية

الحب والمحبة ... التوحد في الكون الكلي

كي نستطيع أن نحب، يجب علينا فتح حدود الأنا، يجب علينا أن نشتعل ونولع ونتقد على جمر الحب وأن نحرق حدودنا، من هو على غير استعداد لذلك، قد يتعرض لأن تقوم نار خارجية بحرق حدوده الخارجية. الجلد. وبالتالي تفتح الإنسان بالقوة وتجعله رقيقاً وحساساً

ما دام الحب يختار فهو ليس حباً حقيقياً، لأن الحب لا يفرق، بينما الاختيار يفرق، الحب لا يعرف الغيرة، إذ أنه لا يريد الامتلاك، بل يريد أن يفوح ويتدفق، ورمز الحب الشامل هو حب الله للبشر، فمن الصعب تصور أن الله يوزع محبته على نحو متفاوت، فالشمس ترسل دفئها وحرارتها على كل البشر، ولا توزع أشعتها تبعاً للفضائل

يعلمنا الجسد أن من لا يحب تغدو نفسه حامضة، ومن لا يستطيع الاستمتاع والاستساغة، سرعان ما يغدو هو نفسه غير ممتع وغير مستساغ

الحب يشفي لأنه يفتح الحدود ويدع الآخر يدخل من أجل التوحد معه، من يحب لا يضع أناه في المرتبة الأولى، إنما يعيش كلية أكبر، من يحب يشعر بالمحبوب تماماً كما لو أنه هو نفسه، من لا يعيش هذا الحب في الوعي، فهو مهدد بأن يهبط حبه إلى الجسدية ليسعى هناك إلى تحقيق قوانينه كالسرطان

السرطان حب على المستوى الخاطئ، فالكمال والتوحد لا يمكن تحقيقهما إلا في الوعي، لا في نطاق المادة، إذ أن المادة هي ظل الوعي، السرطان عرض للحب المساء فهمه، وهو لا يهاب إلا الحب الحقيقي، ورمز

الحب الحقيقي في كياننا هو القلب، والقلب هو العضو الوحيد الذي لا يمكن أن يصاب بالسرطان

الوقاية خير علاج ... كيف نفهمها ...

الوقاية خير من العلاج، شريطة أن نأخذها حرفياً، فالاتقاء يعني الانحناء طوعاً قبل أن يجبرنا المرض على ذلك

كل دافع لا نتماهى معه يصل إلينا ثانية من الخارج ظاهرياً .

كل مقاومة تجعلنا نشعر بحدودنا وبأنانا، في حين تضيع معالم هذه الحدود وتغدو غير واضحة مع كل موافقة نعم، وما يود المرء وصفه لا يراه أو يتعرف عليه إلا عند الأشخاص الآخرين، كن موافقاً وراضياً بكل ما هو كائن، وسوف تتوحد مع كل ما هو كائن، وهذا هو طريق الحب

تعد قابلية التسليم، الخاصية المركزية للأنثوي، وهي أساس كل القابليات الأخرى كالانفتاح والاستقبال والتلقي والاحتواء.

كيف نفهم الشكر والامتنان وعلاقته بالثروة والغنى

الخطوة الأولى للوصول للثروة هي حمل الفكرة لكل ما نريد للمادة الأصلية أو الأولية، ولضمان وصول هذه الأفكار بالقدر المناسب من الأمان فإنه يتوجب علينا أن نبني عقلياً علاقة حميمية وحيوية مع هذه المادة كأساس لبناء هذه العلاقة، وبذلك نكون قد بنينا العلاقة لعقلنا مع الله الخالق العظيم

- هذه العملية بشموليتها تعني كلمة واحدة هي: الامتنان أو الشكر، وذلك من خلال المعرفة والإيمان ب أولاً: أن هذه المادة الأصلية هي أصل كل شيء، وثانياً: المعرفة والإيمان أنها تعطينا كل شيء نطلبه، وثالثاً: أننا نعلق أنفسنا بها من خلال المشاعر العميقة من الشكر والامتنان

- من اليسير تفهم حياتنا ومصدرها وقربها من هذه المادة الأصلية التي هي مصدراً للثروة الدائمة والمستمرة، ومن اليسير أيضاً فهم أن روحنا العظيمة هي على تواصل مع الخالق العظيم، لذا وجب علينا تثبيت عقلنا بالإله الأعلى ، بحيث يصبح مشدود لملامسة مصدر الشكر ؟؟

- إذا كانت الأفكار الجديدة حول الشكر والامتنان تجعل عقلك ينجذب للطاقات الحيوية للخالق الكوني، اعتبر ذلك أنه الأفضل وسترى أنه الحقيقة، واعلم أيضاً أن كل الأشياء الجيدة التي أتتك في حياتك قد جاءت من خلال خط الطاعة للقانون الثابت، إن الشكر والامتنان يقودان العقل إلى للطرق التي تأتي منها كل الأشياء، وتجعلك بعلاقة حميمية مع الفكر الخلاق وتحفظك من السقوط في الأفكار التنافسية

- قانون الامتنان والشكر من الضروري التصريح به إذا كنت تريد الوصول إلى النتائج التي تسعى لها، وهو قانون مبدأي في الطبيعة في أن كل فعل ورد فعل هما متساويان ولكن باتجاهين مختلفين

- إن الامتداد العظيم لعقلك في الشكر والمديح للقوة العليا هو تحرير للقوة والطاقة، وهو بالتالي سيأتي كرد فعل بحركة آنية لصالحك ن اقترب من الله يقترب منك، وأذا كان الامتنان والشكر قوياً وثابتاً فإن ردة الفعل تأتي قوية وثابتة، وبذلك تكون حركة الأشياء التي تطلبها باستمرار تسير نحوك ، واعلم أن قيمة الامتنان لا تضمن فقط المباركة لعملك المستقبلي، ولكن بدون هذا الامتنان والشكر فإنك لا تضمن البقاء بعيداً عن الاستياء من هذه الأفعال وبذلك يثبت عقلك وانتباهك للشكل العادي من الفقر وشح الموارد وما إلى ذلك

- لتثبيت انتباهك للأفضل، يجب أن تحيط نفسك بما هو أفضل سن وبذلك تضمن انتباه القوة الخالقة نحوك

- العقل العظيم ثابت باستمرار للأفضل وهو يعمل للأفضل وبذلك

المحتويات